PHYSIO WAIDFUSS
IN GUTEN HÄNDEN

Hönggerstrasse 118 · 8037 Zürich
044 585 99 49 · physio-waidfuss.ch

Heimprogramm Sturzprävention

6 Übungen für Gleichgewicht und Beinkraft – für zu Hause

So üben Sie sicher

- Immer an einer stabilen Küchenablage oder hinter einer festen Stuhllehne üben.
- Feste Schuhe tragen, genug Platz, nichts auf dem Boden.
- Nur üben, was sich sicher anfühlt. Lieber langsam als schnell.

Wie oft?

- Mindestens **3-mal pro Woche**, je rund **30 Minuten**.
- Mindestens **12 Wochen** dranbleiben und langsam steigern.
- Danach weitermachen: Die Wirkung hält nur, wenn Sie üben.

1 Aufstehen und Hinsetzen

Setzen Sie sich vorne auf einen stabilen Stuhl, Füsse hüftbreit. Stehen Sie langsam auf und setzen Sie sich kontrolliert wieder hin, wenn möglich ohne die Hände.

Menge: 8–10 Wiederholungen, 2 Runden **Schwerer:** langsamer hinsetzen, Arme verschränkt

2 Zehen- und Fersenstand

Halten Sie sich fest. Gehen Sie langsam auf die Zehenspitzen und wieder zurück. Danach Gewicht auf die Fersen verlagern und die Zehen leicht anheben.

Menge: je 10 Wiederholungen **Schwerer:** oben 3 Sekunden halten

3 Enger Stand und Tandemstand

Stellen Sie die Füsse eng nebeneinander und halten Sie die Position. Gelingt das sicher, setzen Sie einen Fuss direkt vor den anderen (Ferse an Zehenspitze), wie auf einer Linie.

Menge: bis 30 Sekunden, 2-mal, Füsse wechseln **Schwerer:** weniger festhalten

4 Einbeinstand

Halten Sie sich mit einer Hand fest und heben Sie einen Fuss leicht vom Boden ab. Stehen Sie aufrecht, der Blick geht geradeaus.

Menge: bis 30 Sekunden pro Seite, 2-mal **Schwerer:** beim Zähneputzen üben

5 Schritte in alle Richtungen

Machen Sie einen grossen Schritt nach vorne und zurück zur Mitte, dann zur Seite, dann nach hinten. Danach mit dem anderen Bein.

Menge: 5-mal pro Richtung und Bein **Schwerer:** grössere Schritte, zügiger

6 Gehen und Denken

Gehen Sie im Flur hin und her und lösen Sie dabei eine Denkaufgabe: rückwärts zählen, Tiere oder Städte aufzählen. So üben Sie, was der Alltag verlangt, zum Beispiel Gehen und gleichzeitig Sprechen.

Menge: 2–3 Minuten **Schwerer:** schwierigere Aufgabe, z. B. in 3er-Schritten rückwärts

So steigern Sie: Halt Schritt für Schritt abbauen

Stufe 1	Stufe 2	Stufe 3	Stufe 4
mit beiden Händen festhalten	mit einer Hand festhalten	nur noch mit einem Finger	ohne Halt, Hände bleiben nah an der Ablage

Wechseln Sie erst auf die nächste Stufe, wenn die Übung sicher und ruhig gelingt.

Mein Trainingsplan (von Ihrer Therapeutin / Ihrem Therapeuten ausgefüllt)

Übung	Stufe	Wiederholungen / Zeit	Hinweis
1 Aufstehen und Hinsetzen			
2 Zehen- und Fersenstand			
3 Enger Stand / Tandemstand			
4 Einbeinstand			
5 Schritte in alle Richtungen			
6 Gehen und Denken			

Mein Übungstagebuch – pro Trainingstag ein Kreuz

Woche	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Tag 1												
Tag 2												
Tag 3												
Zusatztag												

Nach einem Sturz: so stehen Sie auf

1. Ruhig liegen bleiben, durchatmen, Schmerzen spüren.
2. Auf die Seite drehen, in den Vierfüsslerstand kommen.
3. Zu einem stabilen Stuhl bewegen, beide Hände abstützen.
4. Ein Bein aufstellen, hochdrücken, hinsetzen, ausruhen.

Kommen Sie nicht hoch: Hilfe rufen und warm halten. Tragen Sie das Handy oder einen Notrufknopf bei sich.

Sofort aufhören und ärztlich abklären

- Schwindel, Schmerzen in der Brust oder Atemnot beim Üben
- Nach einem Sturz: Bewusstlosigkeit, Lähmung, Sprachstörung oder ein Bein lässt sich nicht belasten → **Notruf 144**
- Kopf angeschlagen, besonders mit Blutverdünnern → noch am selben Tag zum Arzt

Mehr Sicherheit im Alltag

- Stolperfallen entfernen: lose Teppiche, Kabel. Nachtlicht auf dem Weg zur Toilette, Haltegriffe im Bad.
- Sehstärke regelmässig prüfen lassen. Medikamente bei Schwindel mit der Ärztin oder dem Arzt besprechen, nie selbst absetzen.