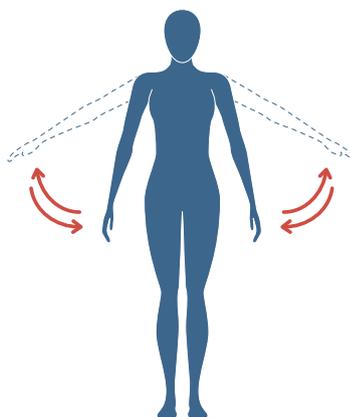
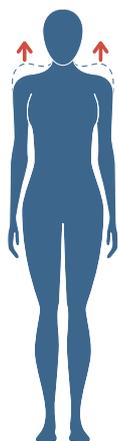


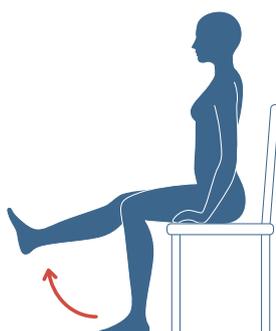
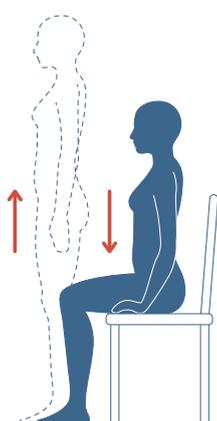
Bewegung und Gleichgewicht – Tipps und Übungen für einen aktiven Alltag

Ziele: Muskulatur kräftigen, Sicherheit gewinnen, Koordination fördern
Empfehlung für mobile Patientinnen und Patienten: 900 Schritte bzw. 500 m pro Tag.



- Schultergürtel mobilisieren: Hochziehen oder Kreisen der Schulter; Hochziehen der Schulter und anschliessend locker lassen; auch sitzend möglich
Wiederholen: 10 x
- Nach kurzer Pause eine 2. Serie möglich

- Armkreisen. Starten Sie mit kleinen Kreisen beider Arme (ca. 15 cm vom Rumpf entfernt), die allmählich immer grösser werden; auch sitzend möglich
Wiederholen: 2 x (jede Kreisbewegung dauert 20 Sek.)
- Nach kurzer Pause eine 2. Serie möglich



- Aufstehen vom Stuhl/Betrand, Setzen auf Stuhl/Betrand
Wiederholen: 8 bis 10 x
- Nach kurzer Pause eine 2. Serie möglich
- Variation: Stellen Sie einen Fuss etwas vor den anderen

- Im Sitzen die Beine abwechselnd strecken
Wiederholen: 6 bis 8 x
- Nach kurzer Pause eine 2. Serie möglich
- Variation: Führen Sie die Bewegung etwas schneller aus

Hinweis: Die Übung muss an einer stabilen Vorrichtung durchgeführt werden.

- Abwechselnd auf Zehen und Ferse stellen; auch sitzend möglich
Wiederholen: 8 bis 10 x
- Nach kurzer Pause eine 2. Serie möglich
- Variation: Gehen Sie am Ort auf den Zehen und Fersen

