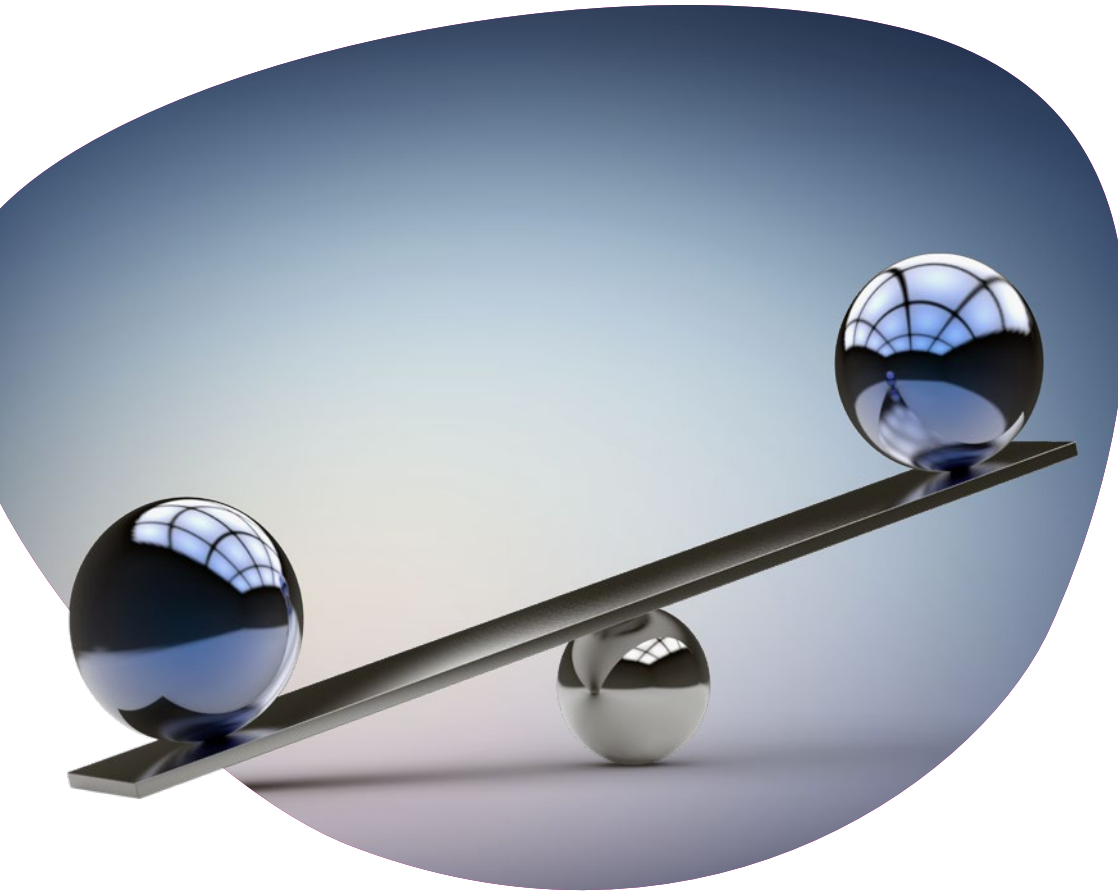


Gleichgewichts- übungen

Physiotherapie



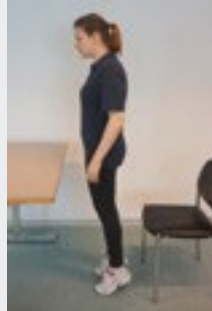
1. Kniebeugen

Aufstehen und absitzen, dabei den Stuhl nur leicht berühren.



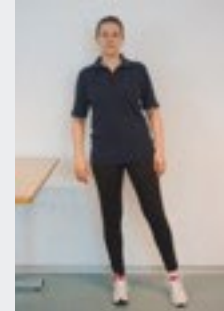
2. Zehenstand – Fersenstand

Im Wechsel auf die Zehenspitzen und die Fersen stehen.



3. Gewichtsverlagerung

Das Körpergewicht abwechselnd auf das linke und rechte Bein verlagern.



Anleitung

- Führen Sie die Übungen in der Nähe einer stabilen Haltemöglichkeit aus (z. B. Tisch, Küchenablage).
- Achten Sie auf gutes Schuhwerk oder rutschfeste Socken.
- Alle Übungen können mit und ohne Festhalten ausgeführt werden.
- Idealerweise führen Sie jede Übung täglich 2 × 30 Sekunden durch.

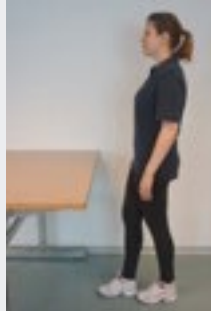
4. Storchengang

Die Knie abwechselnd langsam vorne hochziehen.



5. Seiltänzerstand

Auf einer Linie stehen bleiben.



6. Ihre persönliche Übung



Steigerungsmöglichkeiten

- Tempo variieren.
- Übungen auf einer weichen Unterlage ausführen.
- Übungen barfuss ausführen.
- Bei Übungen 2 bis 5 die Augen schliessen.
- Bei Übungen 4 und 5 den Kopf drehen.



Weitere Informationen

Therapiedisposition
056 463 85 55
dispo@aarreha.ch

aarReha Schinznach

Zentrum für Rehabilitation
Schinznach
Badstrasse 55
5116 Schinznach-Bad
T 056 463 85 11

Zentrum für Rehabilitation
Zofingen
Mühlethalstrasse 27
4800 Zofingen
T 056 463 85 11

Zentrum für Rehabilitation
Campus Brugg-Windisch
Bahnhofstrasse 5a
5210 Windisch
T 056 463 88 00