

## Bewegungstipp des Monats Januar 2010

### Bewegung für mehr Standfestigkeit und Balance

Ältere Menschen sollten wissen, in welcher Position sie besonders stabil stehen. Diese für die meisten Älteren neue ungewohnte Position muss jedoch geübt und möglichst automatisiert werden. Nur so gelingt es, in „wackeligen“ Situationen auf diese Bewegungsmuster zurückzugreifen. Beachten Sie: Eine Bewegung muss bis zu 1000-mal wiederholt werden, damit sie automatisch angesteuert wird. Folglich sollte auch der stabile Stand immer wieder eingenommen, geübt und wiederholt werden.

#### Der stabile Stand



Mit geöffneten Beinen, etwas breiter als hüftbreit hinstellen. Die Fußspitzen zeigen etwas nach außen und befinden sich in der „Wohlfühlaußenrotation“. Nun den Po deutlich nach hinten schieben, so als wollte man sich auf eine Stuhl setzen und dann die Knie ganz leicht beugen. Wichtig ist, dass die Knie hinter den Fußspitzen bleiben.

Das Gleichgewichtssystem wird im Liegen und Sitzen nicht gefordert. Deshalb sind Übungen im Stand und im Gehen gut geeignet das Gleichgewichtssystem zu trainieren.

Wer nicht ohne Hilfsmittel gehen kann, sollte zunächst im Stand üben. Dabei sollte man sich nur dann festhalten, z. B. an der Stuhllehne, wenn es unbedingt nötig ist.

#### Balance Übung im stabilen Stand

Aus der Standposition wird nun das Gewicht langsam auf das eine Bein und dann langsam auf das andere Bein verlagert. Beide Beine behalten dabei immer den Kontakt zum Boden. Der Körper bleibt aufrecht. Der Schwerpunkt des Körpers wird soweit zur Seite geschoben, bis das andere Bein fast völlig entlastet ist.

Bei der Verlagerung auf das eine Bein einatmen und bei der Verlagerung zurück zur Mitte wieder ausatmen.

Aus der Standposition wird das Gewicht im Wechsel langsam auf den Vorderfuß und auf die Ferse verlagert. Dabei versuchen zu spüren, wieder Druckpunkt zur Fußspitze und zur Ferse wandert. Den Schwerpunkt soweit nach vorne, bzw. hinten schieben, dass die Fersen bzw. Fußspitzen fast abheben!

