

Sturzprophylaxe

PHYSIOTHERAPIE | HEIMPROGRAMM



Spitalzentrum Oberwallis
Physiotherapie

Die Ziele der Sturzprophylaxe sind es, Risiken zu erkennen und zu vermeiden. Ausserdem ist ein individuelles Training nötig, das Ihnen dabei hilft, sich so gut wie möglich bewegen zu können. (www.pflege.de)

Um das Sturzrisiko zu vermindern, achten Sie auf folgende Punkte:

- Gutes Schuhwerk (geschlossene und feste Schuhe)
- Gute Beleuchtung
- Hilfsmittel griffbereit deponieren (Gehhilfen, Brille, Schuhe usw.)
- Stolperfallen eliminieren (Teppiche, Schwellen, Absätze, Kabel)
- Trockene und saubere Fussböden
- Schnelle Positionswechsel vermeiden (Schwindel / Kreislauf)
- Regelmässiges Krafttraining zur Verbesserung des Gleichgewichtes (Eigenttraining)

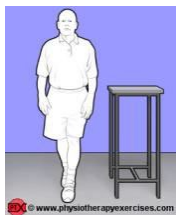
Einbeinstand mit Unterstützung



Stellen Sie sich auf ein Bein mit einem Stuhl oder einem Tisch als Unterstützung daneben. Halten Sie diese Position für 30 Sekunden ohne mit dem anderen Fuss den Boden zu berühren. Stellen Sie sicher, dass Unterstützung mit der Hand nur bei Bedarf eingesetzt wird.

Anzahl Wiederholungen: 3 x 10 mit jedem Bein

Stehen im Tandemstand



Stellen Sie sich hin mit einem Fuss vor dem anderen und einem Tisch zur Unterstützung daneben. Halten Sie die Position für 30 Sekunden. Wechseln Sie die Seite. Stellen Sie sicher, dass die Hand zur Unterstützung nur bei Bedarf eingesetzt wird.

Anzahl Wiederholungen: 3 x 10 mit jedem Bein

Aufstehen und hinsetzen von einem niedrigen Hocker



Setzen Sie sich auf einen Hocker mit beiden Füßen flach auf dem Boden. Stehen Sie auf und setzen sich wieder hin.

Anzahl Wiederholungen: 3 x 10

KONTAKT

Spital Wallis
Spital Brig
Überlandstrasse 14
3900 Brig
+41 (0) 27 604 33 33

Physiotherapie
+41 (0) 27 604 31 86
szo.physiotherapie@hopitalvs.ch

