

Klinik für Akutgeriatrie mit geriatrischer Tagesklinik

**Gangstörungen im Alter –
Übungen für jeden Tag und zu Hause**



Übungseinheit Balance



Sie benötigen pro Person einen fest stehenden Stuhl mit Lehne.

①

- | Stellen Sie sich mit beiden Füßen fest auf den Boden.
- | Ihre Haltung ist aufrecht, der Blick gerade nach vorn gerichtet.
- | Die Füße stehen eng nebeneinander.
- | Die Position wird für 30 Sekunden gehalten.
- | Zur Sicherheit kann Halt an der Stuhllehne gesucht werden.

②

- | Stellen Sie sich mit beiden Beinen fest und aufrecht hinter den Stuhl.
- | Zunächst wird der rechte Fuß wie auf einer Linie vor den linken Fuß gesetzt.
- | Beide Fußsohlen liegen vollständig auf dem Boden auf.
- | Verteilen Sie Ihr Gewicht gleichmäßig auf beide Füße.
- | Behalten Sie diese Haltung für 30 Sekunden bei.
- | Zur Sicherheit können Sie sich am Stuhl festhalten.
- | Wechseln Sie anschließend die Füße und wiederholen Sie die Übung.
- | Schwieriger wird es, wenn Sie dabei die Augen schließen.
- | Bitte probieren Sie dies nur aus, wenn Sie ausreichend sicher stehen!
- | Wem es nicht gelingt, beide Füße auf einer gedachten Linie zu positionieren, der kann die Füße auch leicht nach vorn bzw. hinten versetzt nebeneinander stellen.

Übungseinheit Balance

3



- | Stellen Sie sich hinter den Stuhl.
- | Zur Sicherheit halten Sie sich mit einem Finger am Stuhl fest.
- | Rechtes Bein 5 Mal anheben und dabei in Hüfte und Knie beugen.
- | Anschließend die Seite wechseln. Übung wiederholen.



4

- | Heben Sie nun aus dem Stand zuerst Ihr linkes Bein gestreckt nach außen an und senken es anschließend langsam wieder in die Ausgangsposition.
- | Übung 5 Mal ausführen, dann die Seite wechseln und die Übung wiederholen.

Übungseinheit Kraft und Ausdauer



①



①

- | Marschieren Sie auf der Stelle und zählen insgesamt bis 20.
- | Jeder Fuß wird 10 Mal angehoben.
- | Anstrengender wird es, wenn Sie Ihr Knie höher heben und die Übung langsamer durchführen.
- | Setzen Sie dabei Ihre Füße leise und bewusst auf.
- | Ein Festhalten am Stuhl dient Ihrer Sicherheit.
- | Wer nicht so gut stehen kann, führt die Übung im Sitzen aus.

Übungseinheit Kraft und Ausdauer



2

- | Stellen Sie sich aufrecht hinter den Stuhl und gehen Sie langsam in die leichte Hockstellung.
- | Halten Sie diese Position, während Sie langsam bis 5 zählen.
- | Richten Sie sich anschließend wieder auf, lockern Sie beide Beine und wiederholen Sie die Übung mindestens 3 weitere Male.
- | Wer nicht so gut stehen kann, erhebt sich aus dem Sitz ca. 10 cm über die Sitzfläche. Diese Position wird 5 Sekunden gehalten, dann setzen Sie sich wieder hin, erholen sich kurz und wiederholen Sie die Übung weitere 3 Male.
- | Versuchen Sie, sich nicht „plumpsen“ zu lassen!

2





①

- | Marschieren Sie im Sitz und klatschen Sie bei jedem vierten Schritt in die Hände.
- | Zählen Sie dabei 1-2-3 und klatschen Sie auf 4 usw.



②

- | Die Übung kann auch gut und unterhaltsam zu zweit ausgeführt werden.
- | Wechseln Sie die Abfolge des Klatschens, indem Sie z.B. auf jeden dritten oder fünften Schritt klatschen.
- | Es kann auch eine Person jeden zweiten Schritt beklatschen, die andere klatscht bei jedem vierten Schritt.

Weitere Ideen für mehr Gangstabilität und Muskeltraining (sofern Sie dies umsetzen können):

- | Steigen Sie täglich eine Treppe, auch mehrfach!
- | Sofern das Wetter es erlaubt, versuchen Sie, jeden Tag kleine Wege außer Haus zu erledigen.

Wir danken allen Beteiligten für ihre Unterstützung bei der Umsetzung der Broschüre.

Impressum

Klinikum St. Georg gGmbH
Klinik für Akutgeriatrie mit geriatrischer Tagesklinik
Chefärztin Dr. med. Claudia Schinköthe
Robert-Koch-Klinikum
Nicolai-Rumjanzew-Str. 100
04207 Leipzig