

Strategien zur Verbesserung des Gleichgewichts und Verminderung des Sturzrisikos

- 1) Wenn Sie das Gleichgewicht verlieren, stellen Sie Ihre Füße auseinander oder richten Sie Ihre Zehen nach außen.
- 2) Versuchen Sie im Stand Ihre Knie und Ihre Hüften zu entspannen, so dass Sie schnell reagieren können, wenn Sie gestoßen werden oder Ihr Gleichgewicht verlieren.
- 3) Versuchen Sie im Stand das Gewicht auf dem ganzen Fuß oder in der Mitte Ihrer Füße - nicht an Ihren Fersen - zu fühlen, so fallen Sie nicht nach hinten.
- 4) Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie nach hinten fallen, vergewisseren Sie sich, dass Sie entweder die Hüfte beugen oder einen Schritt nach hinten machen, damit Sie nicht das Gleichgewicht verlieren.
- 5) Stellen Sie sicher, dass Sie während des Gehens zuerst mit den Fersen aufkommen und dann den Fuß abrollen, so dass Ihre Zehen den letzten Kontakt zum Boden haben. Diese Strategie verhindert, dass Sie auf Teppichen, Schwellen oder unebenen Gehwegen stolpern. Zudem ist auch ein effizienterer Gang, wodurch Sie, im Gegensatz zu kurzen, schlurfenden Schritten, nicht so schnell ermüden.
- 6) Wenn Sie auf einer schwierigeren Oberfläche wie Gras oder nassem Asphalt laufen müssen, entspannen Sie Ihre Hüften und Knie, erweitern Sie Ihre Stützfläche und machen Sie kürzere, bewusste Schritte.
- 7) Wenn Sie im Dunkeln oder in einem schlecht beleuchteten Raum gehen müssen, stellen Sie sicher, dass Sie Ihre Stützfläche verbreiten und den Boden fühlen.
- 8) Wenn Sie eine Rampe oder einen Hügel hochlaufen müssen, lehnen Sie sich nach vorne. Wenn Sie eine Rampe oder einen Hügel runterlaufen, gehen Sie aufrecht und gestreckt.
- 9) Wenn Sie etwas vom Boden aufheben, verbreiten Sie Ihre Stützfläche. Sie können sich zudem stabilisieren, indem Sie eine Hand auf das Knie abstützen.
- 10) Wenn Sie rückwärtsgehen, beugen Sie sich leicht nach vorne, um dem hinteren Bein ein Gegengewicht zu bieten.