

Diese Übung wurde von spezialisierten MS-TherapeutInnen in einem Qualitätszirkel unter der Leitung von Regula Steinlin Egli zusammengestellt.

Videos zu den hier beschriebenen Übungen sind unter <http://fpms.ch/de/videos> abrufbar.

Unterstützt durch:



Vielen Dank für die finanzielle Unterstützung



«Beim Anziehen der Hose oder der Socken habe ich Mühe mit dem Gleichgewicht.»

Ausgangsstellung (für rechtes Standbein)

- › Aufrechter Stand im Türrahmen mit Blick in den Raum.
- › Beide Knie sind nicht überstreckt.
- › Die linke Hand berührt seitlich den Türrahmen.
- › Der rechte Arm hängt frei.

Bewegungsauftrag

Das ganze Körpergewicht auf das rechte Standbein verschieben, ohne dass sich der Druck der linken Hand gegen den Türrahmen verstärkt.

Kopf, Brustkorb und Becken bewegen sich gleichzeitig zur rechten Seite. Schauen Sie dabei nach vorne.

Wenn das Gewicht weit genug nach rechts verschoben wird, lässt sich das linke Bein leicht abheben.

Unverändert nach vorne schauen.

Einige Sekunden auf einem Bein stehen, dann zurück in den Zweibeinstand.

2 bis 3 Mal wiederholen, dann Seitenwechsel.

Achtung

- › Der Oberkörper bleibt aufrecht und neigt sich nicht zur Seite.
- › Nicht gegen den Türrahmen lehnen.
- › Die Knie sind nicht überstreckt.

Erleichterung

Leichtes Abstützen mit beiden Händen.

Erschwerung

- › Kleine Wischbewegungen mit der linken Hand am Türrahmen durchführen.
- › Mit dem linken Knie Kreise in die Luft zeichnen.

Mögliche Umsetzung im Alltag

Übung beim Wechsel von einem Zimmer zum anderen durchführen.

Ziel der Übung

Mehr Sicherheit im Einbeinstand und beim Gehen durch Kräftigung der Beinmuskulatur.