

Altersbedingte Veränderungen von Sehen – Hören – Gleichgewicht

Silvy Kellerer

MSc., Physiotherapeutin

Bürgerforum Altenpflege

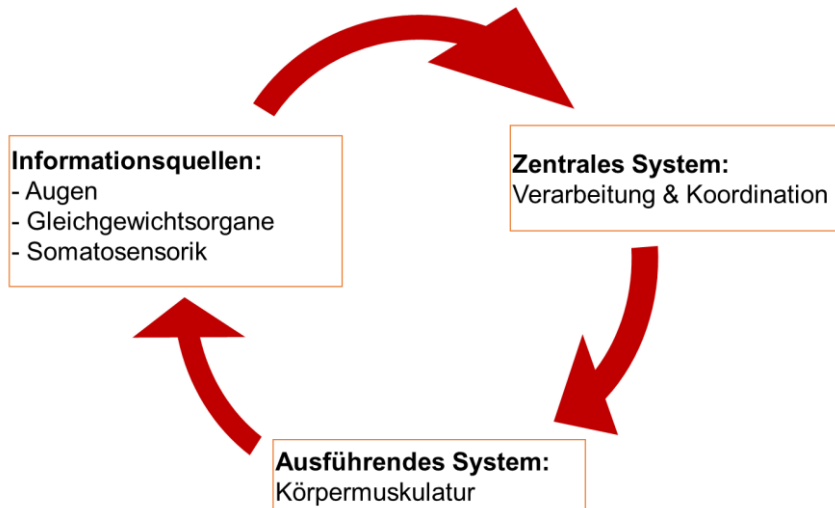
30.11.2022

Gleichgewichtsprobleme und Gangunsicherheit

Was kann man selbst dagegen tun?

Die Gleichgewichtserhaltung erfordert das Zusammenspiel mehrerer Systeme

Augen, beide Gleichgewichtsorgane im Innenohr und die Oberflächen- und Tiefenrezeptoren liefern Informationen an das zentrale System. Sie teilen die Lage im Raum mit und geben uns Auskunft über Lageveränderung und Bewegungen unseres Körpers, oder der Umwelt.



Unser Gleichgewichtskreislauf sorgt dafür, dass man die aufrechte Position halten kann. Der Kreislauf ist immer aktiv und ein automatisierter Vorgang. Bei einer Störung des Kreislaufes kann es zu Gleichgewichts- und/oder Gangstörungen, oder Schwindelproblemen und zu Stürzen kommen.

In der Folge kann es zu einem Vermeidungsverhalten, Angst, Bewegungseinschränkung und einem Aktivitäts- und Mobilisationsverlust kommen. Ein sozialer Rückzug entsteht und es kann der Verlust der Unabhängigkeit eintreten. Dem gilt es entgegenzuwirken.

Was man selbst dagegen tun kann:

- Ursachen erkennen & äußere Faktoren minimieren
- Körperliche Funktionen verbessern durch:
 - regelmäßig gezielte Aktivität & → Kraft & Balanceübungen
- **Gleichgewichts- und Balanceübungen**
 - Auge- und Kopfbewegungen
 - Gleichgewicht & Koordination stärken
 - Verringerung der Unterstützungsfläche, unebener Untergrund
 - Arm- und Beinübungen mit einsetzen
 - Aktiv Bewegen: Gehen, Wippen, Gewicht verlagern

Wichtig zu beachten:

Sicherheit - Sturzrisiko minimieren, moderate bis hohe Herausforderung → Gehirn anregen: was nicht gut geht, wird geübt!! Zusätzlich Krafttraining → **Förderung Aktivität, Ausdauer und Mobilität**