

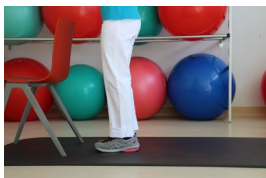
GLEICHGEWICHTSTEST

HINWEIS! Führen Sie den Test nur durch, wenn Sie die Möglichkeit haben, sich irgendwo festzuhalten! Die Lehne eines stabilen Sessels ist hierfür beispielsweise geeignet.

So testen Sie Ihr Gleichgewicht

1. Auf den Bildern sehen Sie vier verschiedene Schrittpositionen. Nehmen Sie die einzelnen Positionen der Reihe nach ein - starten Sie mit Bild 1.
2. Versuchen Sie, jede Position 10 Sekunden zu halten, ohne sich festzuhalten. Sie dürfen Ihre Arme ausstrecken und den Oberkörper bewegen, um das Gleichgewicht zu halten. Nur die Füße dürfen nicht bewegt werden.
3. Zeichnen Sie in das dafür vorgesehenen Kästchen ein lächelndes Gesicht (Smiley), wenn Sie die Position 10 Sekunden lang halten konnten.
4. Zählen Sie Ihre Smileys - die Auswertung hilft Ihnen dabei, Ihr Ergebnis einzuschätzen.

4 Stage Balance Test



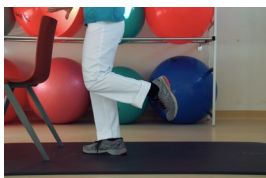
Parallelstand: Die Füße stehen parallel nebeneinander und berühren sich.



Semi-Tandemstand: Die Füße stehen leicht versetzt. Fersen und Zehen berühren sich an der Innenkante.



Tandemstand: Die Füße stehen in einer geraden Linie hintereinander. Die Zehen des hinteren Fuß berühren die Ferse des vorderen.



Einbeinstand: Ein Bein wird vom Boden abgehoben.

Auswertung

1-2 Smileys: Das Gleichgewicht zu halten, fällt Ihnen oft eher schwer. Verletzungen und Operationen im Bereich der Beine (z.B. Knie- oder Hüftprothese), aber auch Bewegungsmangel, schwächen unsere Gleichgewichtsfähigkeit. **Aber keine Sorge:** Wenn Sie beginnen, Ihr Gleichgewicht regelmäßig zu trainieren, werden Sie rasch Erfolge erzielen und können dadurch auch ihr Sturzrisiko reduzieren!

3 Smileys: Im normalen Alltag stellt das Gleichgewicht kaum ein Problem für Sie da. In manchen Situationen kommt es aber doch zu Unsicherheiten. Regelmäßiges Training kann ihre Gleichgewichtsfähigkeit weiter verbessern, damit Sie auch in Ausnahmesituationen nicht ins Wackeln kommen!

4 Smileys: Gratulation - Ihr Gleichgewicht ist bislang sehr gut! Auch wenn es wacklig wird, lassen Sie sich nicht so schnell aus der Ruhe bringen. Wichtig ist jetzt, dass Sie sich Ihr gutes Gleichgewicht erhalten. Regelmäßiges Training verbessert Ihre Stabilität und beugt dem altersbedingten Abbau der Gleichgewichtsfähigkeit vor!

Hinweis! Der 4-Stage-Balance-Test wird in der Wissenschaft gerne zur Beurteilung der statischen Gleichgewichtsfähigkeit herangezogen. Es muss aber berücksichtigt werden, dass die Gleichgewichtsfähigkeit von verschiedenen Faktoren abhängt und solche und ähnliche Tests deshalb immer nur eine grobe Einschätzung erlauben.

Quelle

Centers for Disease and Prevention (2019). STEADI - Older Adult Fall Prevention. Abgerufen von: <https://www.cdc.gov/steady/materials.html>.