PHYSIOTHERAPIE | KURSANGEBOT

BLEIBEN SIE IM GLEICHGEWICHT

© Jacob Lund – stock.adobe.com

Kantonsspital Olten

solothurner spitäler soH

Durch Bewegung mehr Sicherheit gewinnen

Möchten Sie sich wieder sicherer auf den Beinen fühlen? Möchten Sie, dass Ihnen das Aufstehen wieder leichter fällt? Sind Sie schon einmal gestürzt und möchten Sie weitere Stürze vermeiden? Sie sind motiviert, Übungen für ein selbständiges regelmässiges Heimprogramm zu erlernen.

Im Kurs «Bleiben Sie im Gleichgewicht» können Sie Ihre Sicherheit zurückgewinnen, dabei werden Sie von erfahrenen Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten unterstützt.

Balance, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer werden durch gezielte und regelmässige Bewegungen verbessert, damit Sie im Alltag weiterhin aktiv sein können. Das Training führt zu mehr Sicherheit im Gehen und senkt das Sturzrisiko messbar.

Die Kontrolle des Gleichgewichts ist ein komplexer Vorgang. Nicht nur die Kraft und die Beweglichkeit sind von Bedeutung. Im Kurs erfahren Sie, dass auch andere Faktoren wie die Sensibilität der Fusssohlen, die Sehkraft der Augen, die Funktion der Gleichgewichtsorgane im Innenohr, aber auch externe Faktoren wie Lichtverhältnisse und Ablenkungen eine wichtige Rolle spielen.

Bleiben Sie im Gleichgewicht, melden Sie sich an.

Anmeldung

Falls Sie am Kurs teilnehmen möchten, besprechen Sie dies mit Ihrem Hausarzt. Die Anmeldung an die Physiotherapie erfolgt über Ihren Arzt/Ihre Ärztin. Das entsprechende Anmeldeformular kann der Arzt/die Ärztin online beziehen.

Programmdauer und -ort

Der Kurs findet 2×/Jahr während 12 Wochen,
jeweils donnerstags von 9.30–10.15 Uhr, statt.
Programmstart: März/April und August/September
Ort: Physiotherapie, Haus E, EG

Kursinhalte (praktisch und theoretisch)

- Gleichgewichtstraining
- Information über Schwindel
- Sensibilisierung für das Erkennen und Vermeiden von Sturzgefahren
- Informationen über Füsse, Schuhe und Hilfsmittel
- Aufstehen vom Boden
- Sensibilisierung für umgebungsbedingte Sturzfaktoren
- Krafttraining, Beweglichkeit
- Erlernen von Übungen für zu Hause

Voraussetzungen

Um am Kurs teilnehmen zu können, sollten Sie mit oder ohne Hilfsmittel 300 Meter ohne Sitzpause gehen können.

Kosten

Ihre Krankenversicherung übernimmt nach einer Kostengutsprache die Kosten mit dem üblichen Selbstbehalt bei ambulanten Leistungen.

430.422 | 07.26

Kantonsspital Olten
solothurner spitäler soH

Baslerstrasse 150 | 4600 Olten
T 062 311 43 51
physio.kso@spital.so.ch