



## Gleichgewichtstraining

Das **Gleichgewichtstraining** ist ein wichtiger Bestandteil der Sturzprophylaxe insbesondere bei älteren Patienten. Neben der altersbedingten Gebrechlichkeit und einem mangelhaften Trainingszustand, bedingt durch zu vieles Sitzen und Liegen, können eine Reihe von Krankheitsbildern Gleichgewichtsstörungen verursachen. Hierzu zählen vor allem **Erkrankungen des HNO-Bereiches** (Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde).

Das Gleichgewicht wird über das zentrale Nervensystem (ZNS) gesteuert. Dabei erhält das ZNS Informationen aus dem Vestibularorgan (Gleichgewichtsorgan), dem visuellen System (Augen) sowie aus der Propriozeption (Tastsinn bzw. Tiefensensibilität). Ist einer dieser Sinne gestört bzw. liegt eine Schädigung des ZNS vor, kann dies zu Gleichgewichtsstörungen führen.

Abhängig vom Testergebnis der eingehenden Gleichgewichtsprüfung entscheiden wir, welche konkreten Trainingsschritte für Sie besonders gut geeignet sind. So erhalten Sie ein **individuelles Training zur Verbesserung Ihrer Stand- und Gangsicherheit**.

Das **Gleichgewichtstraining** unterstützt Sie bei:

- Standunsicherheit und Schwindel
- Gleichgewicht- und Kreislaufproblemen
- Koordinations- und Konzentrationsstörungen
- Optimierung des Gleichgewichts
- Im (Leistungs-)Sport
- Rücken- und Verspannungsschmerzen

**Als neuen Service bieten wir Ihnen auch die Möglichkeit, uns Ihren Terminwunsch für das Gleichgewichtstraining über das Online-Formular mitzuteilen.**

