

Stehtraining in der Physiotherapie

ESCHEN Bewegung hält uns fit und gesund! Wir fühlen uns in unserem Körper am wohlsten, wenn wir uns aus allen möglichen Positionen heraus bewegen können - vom Liegen bis in den Stand. Können wir das nicht oder nicht mehr, sind wir auf Unterstützung und/oder Hilfsmittel angewiesen, um in diese Positionen zu kommen.

Stehtraining kann ein wichtiger Beitrag zur Vorbeugung verschiedener möglicher Folgeerkrankungen sein. Der Stand ist die höchste Position, die wir einnehmen können. Moderne Stehgeräte erhalten nicht nur einen bestimmten körperlichen Zustand, sondern können auch Entwicklungen ermöglichen, die zu einer höheren Lebensqualität führen. Im Folgenden möchte ich auf einzelne Aspekte eingehen, auf die ein Stehtraining positive, teils vorbeugende Auswirkungen hat.

Für Menschen, die sehr viel oder immer sitzen (im Rollstuhl) ist das Stehen wichtig gegen Bewegungseinschränkungen (Kontrakturen). Die Knochen werden durch angepasste Belastung gestärkt. Das verhindert den Abbau von Knochen (Osteoporose). Zudem wird die Spannung in der Muskulatur des gesamten Körpers ausgeglichen. So kann auch Spastik reduziert werden.

Nicht nur die Muskeln, die wir bewusst bewegen können, werden aktiviert und gekräftigt, auch die Muskulatur, die unwillkürlich arbeitet, auf die wir keinen Einfluss haben. Diese sind zum Beispiel an den Wänden von einigen Organen wie beim Darm oder der Blase. Durch das Stehen wird also die natürliche Bewegung des Darms angeregt und der Urinabfluss verbessert. Dadurch sinkt das Risiko einer Infektion. Auch an den Wänden der Bronchien befindet sich solche Muskulatur, was wiederum einen Einfluss auf die Atmung hat.

Stehen ist ein wirkungsvolles Kreislauftraining. Unsere Blutgefäße ha-



Steh- und Balancetrainer. (Foto: ZVG)

ben auch unwillkürliche Muskeln an den Wänden. Das heisst, der ganze Körper wird besser durchblutet, die Muskeln, die Organe, bis zur Haut. Das hat eine vorbeugende Wirkung für Wundliegen und -sitzen (Dekubitus).

Jede Struktur unseres Körpers hat einen Stoffwechsel. Wir sehen, im Stehen kommen verschiedene Körpersysteme in Fahrt! Und die einzelnen Systeme beeinflussen und begünstigen sich gegenseitig.

Falls wir ohne Unterstützung nicht sitzen oder stehen können, sollten wir trotzdem versuchen, immer wie-



**HAUS DER
GESUNDHEIT**

physio-mobil
im Haus der Gesundheit

PHYSIO-BALANCE
Physiotherapie GmbH
Dania Negele

PRAXIS FÜR KLASSISCHE
HOMÖOPATHIE
Desirée Potetz

JUTTA HOFER
PRAXIS FÜR KOMPLEMENTÄRE
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

**Apotheke
am St. Martins-Ring**

www.haus-der-gesundheit.li

der in diese Positionen zu kommen, um unseren Körper bestmöglichst in seinen verschiedenen Funktionen zu unterstützen.



Name:
Brigitte Gstöhl

Dipl. Physiotherapeutin
Craniosacral Therapeutin
Trainerin MH-Kinaesthetics

physio-mobil

www.physio-mobil.li