

Video: Physiotherapie-Übung «Zum Einbeinstand»

Montag, 9. Juli 2018

Die Physio-Übung «Zum Einbeinstand» fördert das Gleichgewicht und dadurch sowohl die Sicherheit beim einbeinigen Stehen, als auch beim Gehen.

```
{"@context":"https://schema.org","@type":"VideoObject","name":"Physiotherapie-Übung: «Zum Einbeinstand»","description":"«Beim Anziehen der Hose oder der Socken habe ich Mühe mit dem Gleichgewicht.», erzählt die Protagonistin des dreizehnten Physio-Videos. Die Übung «Einbeinstand» kräftigt die Beinmuskulatur und hilft so mehr Sicherheit beim Stehen auf einem Bein und beim Laufen zu gewinnen." ,"uploadDate":"2018-07-09","url":"https://www.youtube.com/watch?v=oP-OrN-RwGN4","thumbnailUrl":"https://i.ytimg.com/vi/oP-OrNRwGN4/maxresdefault.jpg"}
```

«Beim Anziehen der Hose oder der Socken habe ich Mühe mit dem Gleichgewicht.», erklärt die Protagonistin des aktuellen Physio-Videos. Gleichgewichtsstörungen sind ein weitverbreitetes Symptom unter MS-Betroffenen. Die Übung «Einbeinstand» kräftigt die Beinmuskulatur und hilft so mehr Sicherheit beim Stehen auf einem Bein und beim Laufen zu gewinnen.

Die Übung kann immer bei einem Raumwechsel durchgeführt werden. Durch regelmässige Wiederholung von Physiotherapie kann sich der Alltag von MS-Betroffenen verbessern.

>> weitere Videos von Physio-Übungen für zu Hause

Schweiz. MS-Gesellschaft, Brandrietstrasse 31, 8307 Effretikon

Tel. 043 444 43 43 | info@multiplesklerose.ch | www.multiplesklerose.ch