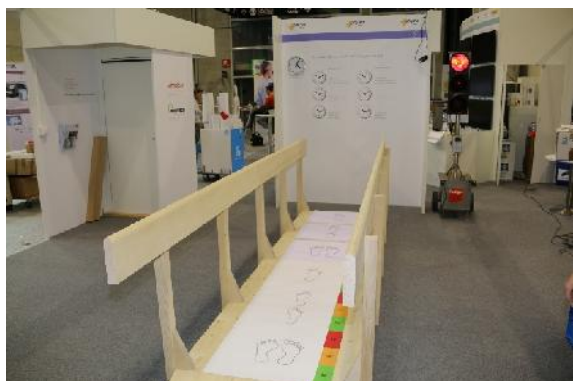


Laufbahn für Gleichgewichtstest

Physiobern verfügt über eine „Laufbahn“ aus Holz mit beidseitigem Handlauf aus Holz. Sie ist knapp 4 m lang und ca. 1.1 m breit. Darin sind an sechs Positionen Fussabdrücke aufgezeichnet. Zunächst dreimal auf fester Unterlage: beidbeinig, Tandemstand und Einbeinstand, danach die gleichen Positionen auf weichen Kybun- Kissen. Die Idee ist, dass Personen ausprobieren können wie es um ihr Gleichgewicht steht, indem sie testen wie lange sie in den verschiedenen Positionen stehen können. Betreut werden sie dabei von einer Physiotherapeutin*, die sie beraten kann bezüglich Verbesserung des Gleichgewichtes.

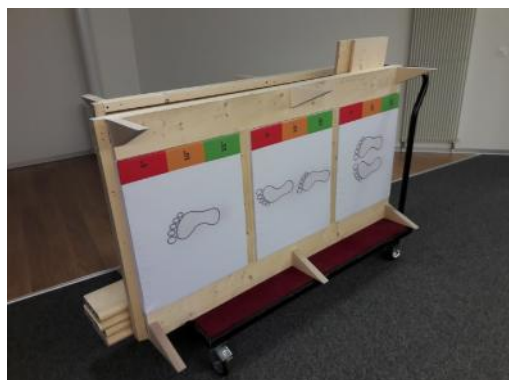


Die Laufbahn lässt sich auseinander nehmen und in einem (grossen) Kombi transportieren. Hier folgen alle nötigen Angaben dazu:

Vermieter	physiobern, Kantonverband Bern des Schweizer Physiotherapie Verband
Kontakt	Gere Luder, Sekretariat physiobern, gere.luder@physiobern.info
Lagerort	Weiterbildungszentrum physiobern, Sempachstrasse 22, Bern (Stade de Suisse, Autobahnhausfahrt Bern-Wankdorf)
Kosten	Für Mitglieder physiobern / physioswiss Fr. 100.- Für alle anderen Fr. 200.-

Einzelteile für Transport

- 1 Bodenplatte 190 x 100 x 33 cm
- 1 Bodenplatte 178 x 100 x 33cm
- 2 Seitenteile (Handlauf), je 208 x 21 cm
- 10 Pfosten, je 90 x 6 x 6 cm
- 2 kleine Rampen 100 x 31 x 3 cm, für am Anfang und am Ende
- Kiste mit Schrauben, Schraubenzieher



- Transport** Dieser muss vom Mieter selber organisiert werden. Ein grosser Kombi genügt dafür. Wichtig ist, dass die Bodenplatten flach abgelegt oder aufgestellt und befestigt werden können. Für das Abholen und Zurückbringen wird ein Termin vereinbart, wobei eine Person genügt.
- Aufbau** Der Aufbau erfolgt am besten zu zweit, ist aber auch alleine machbar. Zuerst werden die beiden Bodenplatten verschraubt, danach die Seitenpfosten befestigt und schliesslich der Handlauf montiert. Am Anfang und am Ende der Laufbahn wird jeweils noch eine kleine Rampe befestigt. Alle Teile werden mit Schrauben befestigt und ein Akkuschauber ist dafür von Vorteil.
- Hinweise zur Benutzung**
- Betreuung** Die Laufbahn wird stets durch eine Physiotherapeutin* betreut. Zum einen gewährleistet diese die Sicherheit der Benutzer, zum anderen kann sie beraten und Empfehlungen abgeben zum Training des Gleichgewichts und zur Sturzprävention.
- Schuhe/barfuss** Die Bahn kann mit Schuhen, in den Socken oder barfuss erfolgen, je nach Situation und Umgebung. Bei Benutzung mit Schuhen sollten „Überziehschuhe“ (siehe Bild) verwendet werden, zum Beispiel die bekannten blauen aus dem Spital. Falls physiobern über solche verfügt können sie gleich mitbezogen werden, andernfalls müssen sie selber organisiert werden.
- Interpretation** Es gibt (leider) keine allgemeingültigen Werte zur Interpretation der Gleichgewichtsfähigkeit. Klar ist, je länger man mit weniger bzw. weicher Unterstützungsfläche stehen kann umso besser. Bei den einzelnen Positionen sind dazu Zeitangaben aufgedruckt nach einem Ampelsystem:
 Feste Unterlage: 10' (rot) – 20' (gelb) – 30' (grün)
 Weiche Unterlage: 5' (rot) – 10' (gelb) – 15' (grün)
 Diese Angaben sind als Richtwerte zu verstehen. Sie dienen der Physiotherapeutin* als Grundlage für das Beratungsgespräch. Dabei berücksichtigt sie natürlich auch andere Faktoren wie Gleichgewichtsreaktionen oder die subjektive Sicherheit des Standes, bei Bedarf können alle Aufgaben erschwert werden indem man die Augen schliessen lässt. Und es müssen nicht alle Personen jede Stellung ausprobieren. Je nach Einschätzung kann man beispielsweise gleich beim Einbeinstand beginnen.

Generell soll die Laufbahn als Aufhänger dienen um ins Gespräch zu kommen und auf die Bedeutung des Gleichgewichtes hin zu weisen. Sie ersetzt keinen physiotherapeutischen Befund und kann auch keine Aussagen zum Sturzrisiko einer Person machen.

** Natürlich sind Physiotherapeuten jeweils mitgemeint.*