

# Multimodale Schmerztherapie – Gleichgewichtstraining

**Häufigkeit:**

Mehrmals täglich

**Steigerungen:**

- stabil → labil
- Augen schließen
- Kombinationsbewegungen mit Armen



Stand auf labiler Unterlage

---

---

---

---

---

---

---

---



Squat – Position auf labiler Unterlage

---

---

---

---

---

---

---

---



Tandemstand, Balancieren

---

---

---

---

---

---

---



Pinguin

---

---

---

---

---

---

---



Zehenstände auf Matte

---

---

---

---

---

---

---



Einbeinstand

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Hampelmann

---

---

---

---

---

---

---

---



Vorne/hinten tippen im Einbeinstand

---

---

---

---

---

---

---

---



Langläufer

---

---

---

---

---

---

---

---