

26/2020 - Vertrautes Gleichgewicht

Vertrautes Gleichgewicht

Die Balance zu halten erfordert eine gute Kommunikation zwischen Muskeln, Reflexsystemen und dem Gehirn. Können Nerven nicht mehr so gut das Gleichgewicht koordinieren, verliert man schnell das Vertrauen in den stabilen Stand und Gang. Körperliches Training des Gleichgewichts ist daher nur die eine Seite der Medaille, berichteten nun Forscher, die das Vertrauen in das Gleichgewicht ebenso analysierten wie die körperlichen Fähigkeiten. Vielleicht kommt beidem der spielerische Ansatz sehr entgegen, der im Exergame die Balance als Mittel zum Spielspaß nutzt und so eine Auflockerung und Motivation für das Training darstellen kann.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Vertrauen in das Gleichgewicht bei MS ist auch beeinflusst durch Fatigue und Depression](#)
- [Spielerisch zum besseren Gleichgewicht? Exergames in der Metaanalyse](#)

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“