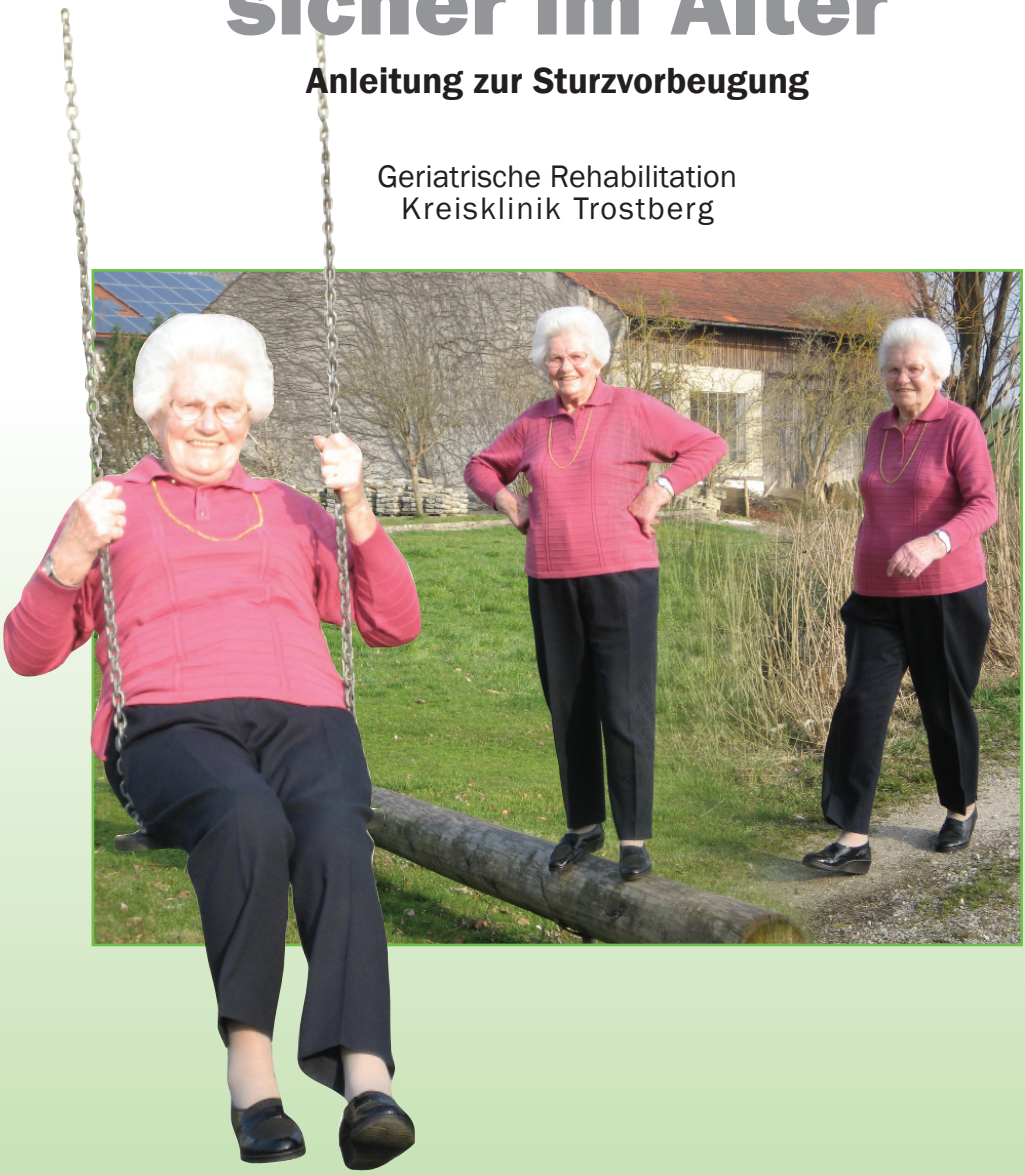
Kreiskliniken Traunstein - Trostberg GmbH

Standfest und sicher im Alter

Anleitung zur Sturzvorbeugung

Geriatrische Rehabilitation
Kreisklinik Trostberg



Standfest und sicher im Alter

Liebe Senioren,

im höheren Alter steigt die Gefahr zu stürzen.
Die Häufigkeit und Dramatik eines Sturzverlaufes können durch nachlassende motorische Fähigkeiten zunehmen.
Durch gezielte Kraft- und Gleichgewichtsübungen trainieren Sie ihre Standfestigkeit und bauen damit eventuellen Stürzen vor!

Dieses Heft soll Ihnen die Möglichkeit geben Übungen zu erlernen und somit fit bis ins hohe Alter zu bleiben!

Viel Spaß und Erfolg wünscht Ihnen das Team der Geriatrischen Reha Trostberg!

Fit in jedem Alter

Kontakt:

Kreisklinik Trostberg
Geriatrische Rehabilitation - Physiotherapie
Siegerthöhe 1
83308 Trostberg

Telefon: 08621/ 87 - 6330
Fax: 08621/ 87 - 6339
E-Mail: geriatrie@kreisklinik-trostberg.de

Sturzprophylaxe

Was ist Sturzprophylaxe?

Sturzprophylaxe ist ein ausgewähltes Trainingsprogramm, welches die Gefahr des Stürzens im Alter reduzieren soll.

Was gehört zur Sturzprophylaxe?

- Kraft- und Gleichgewichtstraining
- Schulung über vorsorgende Maßnahmen, wie z.B. Einrichtung der häuslichen Umgebung, Hüftprotektoren,...

Warum ist Sturzprävention so wichtig?

30 Prozent der über 65-jährigen stürzen im Durchschnitt einmal jährlich. Dadurch entsteht Angst vor Bewegung und somit ein Abbau der körperlichen Leistungsfähigkeit.
Das Modell der Sturzprophylaxe führt zur Reduktion von Stürzen und schweren Verletzungen.

Wer ist gefährdet zu stürzen?

Sturzgefährdet sind Menschen mit verminderter Muskelleistung. Erkrankungen wie Morbus Parkinson oder Demenz, Schwindel oder Sehstörungen, die Einnahmen von Medikamenten oder die Benutzung von Gehhilfen, führen oft zu Stürzen.
Auch die häusliche Umgebung bietet Gefahrenpotenzial, z.B. mangelnde Beleuchtung, Stolperfallen auf Böden,...

Erfolge des Trainingsprogramms:

- Verbesserung des Gleichgewichts, der Koordination und der Reaktion
- Verbesserung der Kraft
- Schulung der Wahrnehmung des eigenen Körpers
- Verbesserung der Haltung
- Knüpfen sozialer Kontakte

Ingesamt erreichen Sie ein sicheres Stehen und Gehen.

Gleichgewichtstraining

Gleichgewicht ist eine der Grundeigenschaften die bei fehlender Bewegung am schnellsten verloren geht. Durch einfache Übungen kann jeder sein Gleichgewicht verbessern.

Eigenübungen zur Gleichgewichtsverbesserung

Beachten Sie:

- Übungen wenn möglich barfuss ausführen

- Gleichgewichtstraining nicht im ermüdeten Zustand, sondern zu Beginn der Trainingseinheit machen.
- Bei Unsicherheit sollten Sie die Übungen mit einem Partner durchführen oder eine Haltemöglichkeit in Greifnähe suchen.
- Steigerungsmöglichkeiten der Übungen:
  - Verkleinerung der Standfläche
  - Untergrund variieren (z.B. unebene, weiche Oberfläche)
  - Arme nach oben nehmen
  - langsame Ausführung der Übungen
  - Blickrichtung wechseln

Übungsbeispiele

1) Aufrechter Stand mit Gewichtsverlagerung

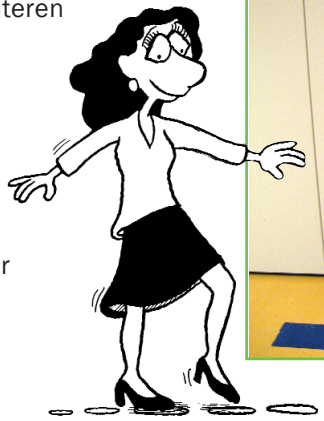
Ausgangsstellung:
Füße stehen hüftbreit, Knie sind leicht gebeugt, Oberkörper aufrecht halten

Ausführung:
Versuchen Sie ihr Gewicht abwechselnd von den Zehen zu den Fersen oder vom rechten zum linken Fuß zu verlagern. Achten Sie darauf Oberkörper und Beine in einer Linie zu halten.

2) Tandemstand/-gang

Ausgangsstellung:
Beine stehen in Schrittstellung, die Ferse des vorderen Fußes steht dicht an den Zehen des hinteren Fußes in einer Linie.

Ausführung:
Probieren Sie diese Ausgangsstellung längere Zeit zu halten.
Tandemgang: Balancieren Sie auf einer Linie.



3) Übung mit Gerät

Ausgangsstellung:
aufrechter Stand (siehe Übung 1)

Ausführung:
Werfen Sie ein Tuch oder einen Ball in die Luft und fangen Sie ihn wieder auf. Versuchen Sie das Tuch/Ball von der rechten in die linke Hand zu werfen. Führen Sie die Übungen bei Sicherheit auch im Gehen durch.

Was sollte ich beim Krafttraining beachten?

- Trainieren Sie zweimal pro Woche.
- Halten Sie zwischen jedem Training zwei bis drei Ruhetage zur Erholung der Muskulatur ein.
- Beüben Sie abwechselnd Arme und Beine.
- Führen Sie die Bewegungen langsam und über das gesamte Bewegungsausmaß aus.
- Starten Sie jede Übung mit maximal zehn Wiederholungen (entspricht einer Serie).
- Wählen Sie zunächst ein Gewicht, welches Sie leicht bewältigen können. (Arme ca. ein halbes Kilogramm, Beine ca. ein Kilogramm).
- Wenn Sie die Übungen sauber ausführen können, sollten sie das Gewicht in kleinen Schritten erhöhen. Denn erst wenn die Gewichte so schwer sind, dass Sie das Heben als anstrengend empfinden, wird sich die Kraft verbessern.
- Sobald wie möglich sollten Sie die Anzahl der Serien erhöhen.
- Führen Sie ein Trainingstagebuch.
- **Beim Heben der Gewichte niemals den Atem anhalten.**
- **Halten Sie bei den Übungen den Oberkörper immer ruhig und die Bauchmuskeln leicht angespannt.**
- **Nie in den Schmerz arbeiten!!!** Alle Bewegungen nur soweit üben, dass sie schmerzfrei ausgeführt werden können!

Übungen zum Krafttraining

Hüftbeuger kräftigen

- Stellen Sie sich neben einen Stuhl und halten Sie sich an der Stuhllehne fest.
- Versuchen Sie ein Knie so weit wie möglich in Richtung Brust zu heben und dabei die Fußspitze hochzuziehen.
- Der Oberkörper bleibt aufrecht.

Oberarme trainieren

- Setzen Sie sich ohne anzulehnen aufrecht auf einen Stuhl.
- Heben Sie langsam die Arme bis die Ellbogen gestreckt sind.

... Übungen zum Krafttraining

Hüftseitheber

- Stehen Sie aufrecht hinter einem Stuhl und halten Sie sich an der Stuhllehne fest.
- Spreizen Sie das gestreckte Bein zur Seite ab und achten Sie darauf, dass die Zehen nach vorne zeigen.

Armstrecker kräftigen

- Aufrechter Sitz auf der vorderen Hälfte des Stuhls,
  Füße zeigen nach vorne.
- Greifen Sie mit den Händen auf die Armlehnen und drücken sie sich möglichst nur mit den Armen hoch.

Hüftstrecker trainieren

- Stellen Sie sich hinter einen Stuhl und halten Sie sich an der Stuhllehne fest. Beugen Sie ihren Oberkörper um ca. 45 Grad nach vorne.
- Strecken Sie das Bein nach hinten (Knie gestreckt, Fußspitze angezogen).

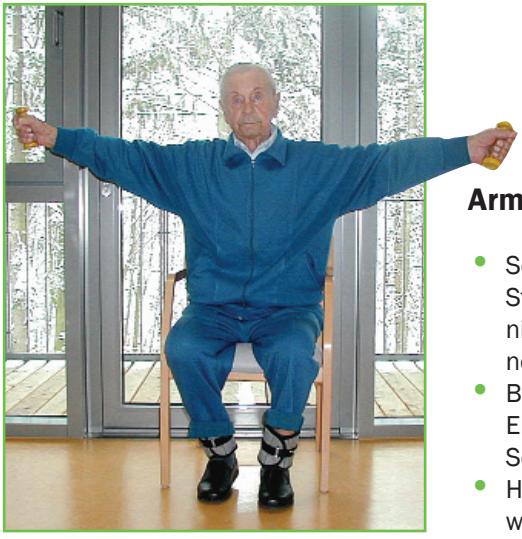
Schultern trainieren

- Sitzen Sie aufrecht auf einem Stuhl.
- Halten Sie die Hanteln mit gebeugten Ellbogen vor der Brust.
- Bewegen Sie die Arme waagerecht nach außen, so dass sich die Ellbogen hinter dem Rücken annähern

... Übungen zum Krafttraining

Knie beugen

- Stellen Sie sich hinter einen Stuhl und halten Sie sich an der Stuhllehne fest.
- Beugen Sie langsam die Knie, so als wollten Sie sich setzen.
- Schauen Sie dabei nach vorne.



Arme zur Seite heben

- Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und lehnen Sie den Rücken nicht an. Die Arme hängen locker neben dem Körper.
- Bewegen Sie mit gestrecktem Ellbogen die Hanteln seitlich bis auf Schulterhöhe.
- Heben Sie die Arme nur soweit hoch, wie es Ihnen schmerzfrei möglich ist.

Trainingstagebuch- Krafttraining

Name:

	1. Woche:		**2. Woche:**	
Tag	Di			
Hüftbeuger kräftigen	1kg. 3 x 10 Wiederholungen			
Oberarme trainieren				
Hüftseitheber stärken				
Armstrecker kräftigen				
Hüftstrecker trainieren				
Schultern stärken				
Kniebeugen				
Arme zur Seite				

Notieren Sie Anzahl der Wiederholungen und Höhe der Gewichte mit denen Sie trainieren!

Tipps für den Alltag

Die meisten Stürze finden in der Wohnung statt!

- Beseitigen Sie Stolperfallen auf dem Boden (z. B. Teppichläufer, Kabel).
- Achten Sie auf ausreichend helle Beleuchtung.
- Bringen Sie im Badezimmer Haltemöglichkeiten an, legen sie rutschfeste Badematten aus und verwenden sie einen Duschhocker.
- Benützen Sie zum Transport von Essen einen Küchenwagen, Geschirr sollte in Schränken leicht erreichbar sein.
- Bringen Sie Handläufe und Geländer zum Festhalten an.
- Verwenden Sie rutschfeste und gut sitzende Schuhe (besonders im Fersenbereich).
- Achten Sie darauf, dass Lichtschalter, Gehhilfen und Schuhe vom Bett aus leicht erreichbar sind.
- Zusätzlichen Schutz bietet speziell angefertigte Unterwäsche mit seitlichen Kunststoffpolstern.