



Fachkliniken
Hohenurach



STÜRZE VERHINDERN

BEGLEITBROSCHÜRE
ZUM STURZPROPHYLAXE-
SEMINAR AN DEN
m&i-FACHKLINIKEN
HOHENURACH

STÜRZE VERHINDERN

Ein begleitendes Skriptum zum Sturzprophylaxe-Seminar an den m&i-Fachkliniken Hohenurach

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	Seite 5
1. Bestandsaufnahme	Seite 6
2. Sturzursachen	Seite 8
3. Notfall	Seite 10
4. Vorbeugemaßnahmen	Seite 12
5. Lebensführung	Seite 16
6. Osteoporose	Seite 19
7. Hilfsmittel	Seite 20
8. Praktische Übungen	Seite 21
9. Hilfreiche Adressen	Seite 32
Literaturverzeichnis	Seite 33

EINLEITUNG

Im Vergleich zu früheren Generationen werden wir immer älter – eigentlich eine gute Nachricht!

Andererseits nimmt mit den Jahren das Risiko von Krankheit, Einsamkeit und Gebrechlichkeit zu, vor allem auch die Gefahr zu stürzen. In unserem Land stürzen jedes Jahr vier Millionen ältere Menschen, häufig mit der Folge von schweren Verletzungen.

Allein die Anzahl der Oberschenkelbrüche liegt bei 100.000 pro Jahr. Trotz erfolgreicher Operation, stationärer Behandlung und Rehabilitation bleiben oft Einschränkungen zurück, und seien es nur Verunsicherung, Angst und Rückzugstendenz. Viele trauen sich danach nicht mehr so viel zu, unternehmen nichts mehr und bleiben zu Hause. Die Folge sind Einsamkeit, weniger Aktivitäten und damit auch weniger Bewegung. Dadurch wird die Muskulatur noch schwächer, Fitness und Koordination lassen nach. Zugleich nimmt die Gefahr von weiteren Stürzen noch mehr zu usw. – ein wahrer Teufelskreis!

Doch das muss nicht sein. Wir können etwas dagegen tun. Vorbeugen ist angesagt. Es geht darum, den Jahren mehr Leben und Bewegung zu geben, wenn wir schon, im Vergleich zu früheren Generationen, mehr Jahre zum Leben haben. Wie dies möglich ist, soll in der vorliegenden Broschüre zusammen mit Ihnen erarbeitet werden. Denn sie dient zugleich als Begleitheft zu unserem Sturzprophylaxe-Seminar.



Impressum:

Herausgeber: m&i-Fachkliniken Hohenurach, 72574 Bad Urach

Verantwortlich für den Inhalt:

Dr. Johannes Theil, Chefarzt der Inneren und geriatrischen Abteilung, m&i-Fachkliniken Hohenurach und das Team der geriatrischen Abteilung

Satz: m&i-Klinikgruppe Enzensberg, Abtl. Marketing & Kommunikation

Nachdruck, auch auszugsweise, ohne ausdrückliche Genehmigung der Klinik nicht gestattet

Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern hier die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.



Dr. Johannes Theil

Chefarzt der Inneren und Geriatrischen Abteilung
m&i-Fachkliniken Hohenurach

2. STURZURSACHEN

Was sind die Sturzursachen?

Zuerst ist es sicherlich sinnvoll, eine Analyse vorzunehmen, was alles Ursache für Stürze im Alltag sein kann. Einiges wurde bereits bei der Einschätzung des individuellen Sturzrisikos genannt (Seite 6).

Individuelle Faktoren



- Alter > 65 Jahre, da allein dadurch die Fitness, d. h. die Muskelkraft, Reaktionsfähigkeit und Koordination nachlassen



- Eine Gangstörung, z. B. nach Schlaganfall, Parkinson-Krankheit
- Erkrankungen des Haltungs- und Bewegungsapparates, z. B. schwere Arthrose, Gelenkschmerzen, Rheuma, Osteoporose



- Einschränkungen des Hör- und Sehvermögens, wodurch herannahende Gefahren oder Stolperfallen oft nicht oder zu spät erkannt werden



- Inkontinenz mit häufigem, oft zu hastigem Gang zur Toilette, vor allem nachts



- Spezielle Medikamente, z. B. Blutdruckmittel, wenn der Blutdruck zu wenig oder zu stark gesenkt wird, sodass es zu Schwindel oder Benommenheit kommt; Beruhigungs- und Schlafmittel mit Einschränkung der Aufmerksamkeit und Konzentration



- Stürze in der Vergangenheit, mit der Folge von Angst, Unsicherheit, Rückzug und weniger Bewegung

Äußere Faktoren, Umfeld



- Stolperfallen: Türschwellen, Stufen, Teppiche, die sich wellen oder wegrutschen, nasse oder glatte Fußböden, herumliegende Kabel



- Unzureichende Beleuchtung: Schummeriges Licht, sodass Stolperfallen übersehen werden, aber auch zu helles Licht, das blendet



- Wohnumfeld: Veränderungen, z. B. neue Möbel, an die man sich noch nicht gewöhnt hat; beengte Wohnverhältnisse, Stühle ohne Armlehnen



- Unzureichende, fehlende Hilfsmittel: Falsches Schuhwerk, gehen ohne Schuhe (nur mit Socken), Verwendung von riskanten Hilfsmitteln, z. B. falsch eingestellte Gehstützen, Rollatoren, fehlende Toilettensitzerhöhung, fehlende Haltegriffe an der Dusche oder Badewanne



3. NOTFALL



Für den Notfall, wenn Sie einmal gestürzt sind

- und Sie ohne größere Probleme wieder aufstehen konnten, sollten Sie nicht gleich zur Tagesordnung übergehen und das „kleine Missgeschick“ möglichst schnell vergessen. Sprechen Sie vielmehr mit Ihren Angehörigen oder Ihrem Arzt darüber. Man wird vor allem der Frage nachgehen, wie es zu dem Sturz kam und Konsequenzen für die Zukunft daraus ableiten (siehe S. 13), also „Vorbeugen“ ist auch hier die Devise.
- Das Mindeste wäre das konsequente Tragen eines Notfalltelefons und die genaue Analyse der Sturzursache, damit Ihnen für die Zukunft diese unglückliche Situation erspart bleibt (siehe S. 13).
- Wenn Sie jedoch nicht mehr alleine aufstehen können, versuchen Sie, ein Telefon zu erreichen. Wenn dies nicht möglich ist, machen Sie sich durch lautes Rufen oder Klopfen bemerkbar, eventuell auch durch Lichtzeichen, wenn eine Lampe in der Nähe ist.
- **Vor allem aber gilt:** die Ruhe bewahren, sich nicht völlig verausgaben, zwischendurch Pausen einlegen; wenn möglich, immer wieder die Lage wechseln, damit sich keine Druckstellen entwickeln können. Hilfreich ist dabei auch, falls erreichbar, eine warme Decke, die Sie auch gegen Unterkühlung schützt.



4. VORBEUGEMAßNAHMEN



Wie können Stürze vorgebeugt werden?

Nachdem die Ursachen für Stürze erkannt sind, sollten Sie daran gehen, diese Erkenntnisse auch ganz konsequent im Alltag und in Ihrer Umgebung umzusetzen. Gleichwohl, ob es sich nur um kleine Veränderungen handelt oder auch um größere Aktionen, die Mühe lohnt sich. Es geht um Ihre Gesundheit.

Überprüfen Sie daher in aller Ruhe und ganz konsequent alle Bereiche Ihres Wohnumfeldes im Hinblick auf mögliche Gefahrenquellen, am besten anhand einer „Checkliste“, um nichts zu übersehen.

Checkliste Wohnraum



Treppen

1. Haben die Treppen beidseitig durchgehend griffsichere Handläufe?
2. Sind die Treppenstufen gut erkennbar, z. B. durch farbige Kanten?
3. Sind die Treppenstufen auch bei Nässe trittsicher und rutschfest?



Fußböden

1. Sind die Bodenbeläge rutschfest und trittsicher und das auch bei Nässe?
2. Sind Teppiche trittsicher befestigt und frei von hochstehenden Kanten?
3. Ist der Boden frei von Kabeln und anderen Stolpergefahren?
4. Sind die Laufwege mit und ohne Gehhilfen gut passierbar?



Möbel

1. Stehen alle Möbel fest und sicher?
2. Sind die Küchenschränke in der richtigen Höhe angebracht?
3. Befinden sich die häufig gebrauchten Gegenstände in den am leichtesten zugänglichen Schränken?
4. Sind Stuhlpolster gegen ein Herunterrutschen gesichert?
5. Gibt es in allen Räumen ausreichend Ausruhmöglichkeiten?
6. Ermöglicht die Höhe des Bettes ein gefahrloses Ein- und Aussteigen?
7. Gibt es in unmittelbarer Nähe des Bettes Ablagemöglichkeiten?



Beleuchtung

1. Wird die Beleuchtung im Eingang und im Treppenhaus automatisch eingeschaltet und sind die Beleuchtungsintervalle lang genug?
2. Gibt es gut erreichbare Lichtschalter am Bett und an den Türen?
3. Geht das Licht ohne Verzögerung an?
4. Ist das Licht blendfrei und spiegelt sich nicht auf glatten Flächen?



Allgemeine Fragen

1. Ist das Telefon leicht zu bedienen und hat es große Tasten?
2. Hat das Telefon Speichermöglichkeiten für Notrufnummern?
3. Sind Fenster und Türen leicht und ruckfrei zu öffnen?
4. Hat eine Vertrauensperson für Notfälle einen Zweitschlüssel zur Wohnung?

Checkliste Bad



Fussboden

1. Ist der Fußboden auch bei Nässe rutschfest und trittsicher?
2. Sind Badematten, WC-Vorlagen etc. ausreichend fixiert?



Waschtisch

1. Ist der Waschtisch groß genug, um Waschutensilien griffbereit darauf abzulegen?
2. Ist der Waschtisch stabil genug, um sich darauf abzustützen oder daran festzuhalten?
3. Ist der Wasserhahn gut erreichbar und einstellbar?
4. Gibt es eine Sitzgelegenheit am Waschtisch?
5. Ist der Spiegel individuell einstellbar?



Dusche

1. Sind Haltegriffe zum Einstieg und Stehen in der Dusche vorhanden?
2. Gibt es eine sichere Sitzgelegenheit in der Dusche?
3. Gibt es eine rutschfeste Unterlage in und vor der Dusche?



Badewanne

1. Sind zum Ein- und Ausstieg Haltegriffe vorhanden?
2. Ist der Ein- und Ausstieg problemlos möglich?
3. Gibt es rutschfeste Unterlagen in und vor der Wanne?



Toilette

1. Ist das Hinsetzen und Aufstehen mühelos möglich?
2. Ist die Sitzhöhe individuell angepasst?
3. Gibt es Haltegriffe zum Hinsetzen und Aufstehen?
4. Ist das Toilettenpapier gut erreichbar?



Allgemeine Fragen

1. Ist genug Bewegungsfreiheit im Bad gegeben?
2. Ist das Bad auch mit Gehhilfen zugänglich?
3. Sind die Handtücher leicht erreichbar?

5. LEBENSFÜHRUNG



Lebensführung und was sich sonst noch ändern muss

Bewegung

Die gute Nachricht zuerst: Das Leben im Alter wird ruhiger. Die Kinder sind aus dem Haus, keine beruflichen Verpflichtungen mehr, wir sind weniger gefordert – das ist schön. Diese Ruhe hat aber den Nachteil, dass wir uns weniger bewegen. Wie wir gehört haben, ist dies ein Risikofaktor für Stürze, da die Muskelkraft und Koordination noch schneller nachlassen.



Sorgen Sie daher ganz bewusst für Bewegung im Alltag, z. B. durch

- Regelmäßige Spaziergänge
- Treppensteigen
- Seniorengymnastik in der Gruppe oder auch alleine (siehe S. 21)
- Thai Chi
- Tanzen

Nur kein Stress, keine Hektik

Zu viel Bewegung, vor allem unter Stress und Hektik, wäre allerdings auch nicht gut, da gerade diese Situationen häufig zu Stürzen führen. Planen Sie also für alle Aktionen ausreichend Zeit ein. Im Alter geht alles etwas langsamer. Bei allen Planungen und Vorhaben sollte dies bewusst berücksichtigt werden, selbst in akuten Situationen. Es ist klüger, das Telefon oder die Türklingel länger läuten zu lassen, als in Hektik loszurennen, dabei zu stolpern und sich ein Bein zu brechen.



Keine Überforderung

Wenn schon im Alter vieles schwerer fällt, dann sollten Sie es sich bewusst leichter machen. Die Umwelt bietet viele kleine und große Helfer an. Man muss sie nur nutzen:

- Bewegungsmelder im Flur, statt mühsamer Suche nach dem Lichtschalter
- Ein schnurloses Telefon anstelle eines langen Telefonkabels, über das man stolpern kann
- Die Nachbarschaftshilfe zum Gardinenaufhängen, wenn man auf der Leiter unsicher wird



Gesunde Ernährung

Auch der Appetit und das Durstgefühl lassen im Alter nach. Die Folgen sind Fehl- oder Mangelernährung. Das Blut wird dickflüssiger. Dadurch lässt die mentale Leistungsfähigkeit und Konzentration nach, zugleich steigt das Sturzrisiko.



Trotz der noch ausreichenden Kalorienzufuhr werden oft zu wenig Eiweiß, Mineralien und Vitamine zu sich genommen. Der Abbau der Muskulatur beschleunigt sich, die Muskelkraft lässt noch schneller nach, man bewegt sich noch weniger. Dies begünstigt wiederum den Muskelabbau usw. – also ein Teufelskreis! Sie erinnern sich? (siehe S. 5).

Bewusst gegensteuern

- Viel Obst und Gemüse, möglichst regelmäßig, am besten 5 x pro Tag
- Milch und Milchprodukte täglich als Quelle für Calcium und Eiweiß
- Fisch, mindestens einmal pro Woche
- Flüssigkeit in ausreichender Menge, mindestens 1,5 bis 2 Liter pro Tag (bei einer Herz- oder Nierenerkrankung in Absprache mit ihrem Arzt)

6. OSTEOPOROSE

Der Osteoporose keine Chance

Durch diese Lebensführung, mit ausreichender Bewegung und gesunder Ernährung, beugen Sie zugleich der Osteoporose vor, und zwar sehr effektiv. Sie können dies noch steigern, wenn Sie sich viel an der frischen Luft und in der Sonne bewegen. Denn das Sonnenlicht ist wichtig für die Synthese von Vitamin D, ein notwendiges Vitamin für den Knochenstoffwechsel.

Wenn der Vitaminspiegel niedrig ist, wird die Entstehung oder Zunahme der Osteoporose gefördert. Häufig ist es daher notwendig, Vitamin D und Calcium täglich in Tablettenform einzunehmen, z. B. in den Wintermonaten oder wenn bereits von ärztlicher Seite eine Osteoporose festgestellt wurde.



Genauso wichtig ist aber auch die zusätzliche Bewegung. Dadurch beugen Sie Knochenbrüchen vor. Denn bei Osteoporose können schon kleinere Stürze zu schweren Knochenbrüchen führen, da der Knochen durch die Osteoporose sehr weich ist.

7. HILFSMITTEL

Hilfsmittel ... und vieles wird leichter

Hilfsmittel erleichtern Ihren Alltag. Deshalb sollten Sie sich nicht scheuen, sie in Anspruch zu nehmen, wenn dies sinnvoll ist.

- Rutschfeste Matten, Duschhocker, Badewannenlifter (siehe Checkliste, S. 13).
- Greifzange für Gegenstände am Boden, wenn das Bücken schwer fällt
- Strumpf-Anziehhilfen
- Fernbedienungen
- Elektrischer Antrieb für Jalousien und Rollläden
- Gehstützen, Rollatoren
- Hausnotruf, den Sie dann allerdings auch wirklich immer bei sich tragen sollten



8. PRAKTISCHE ÜBUNGEN

Bewegung ist Leben

Muskelkraft und Balance sind wichtige Voraussetzungen für ein sicheres Gehen. Da Kraft, Reaktionsfähigkeit und Balance im Laufe des Lebens umso mehr abnehmen, je weniger wir uns bewegen, ist regelmäßige Bewegung im Alter so wichtig.

Ein Bewegungsprogramm einmal pro Woche, bewusst in den Alltag eingebaut, trägt dazu bei, zumindest das bisherige Niveau zu halten. Wird es zwei- bis dreimal pro Woche durchgeführt, können sogar bereits eingetretene Defizite wieder aufgeholt werden.

Eine regelmäßige Teilnahme an einer Seniorengymnastik, an einer Walkinggruppe oder an einem Thai-Chi-Kurs ist daher sehr zu empfehlen (siehe S. 17), zumal es auch der Wochenstrukturierung und Kontaktpflege dient. Es macht sicherlich mehr Spaß, sich zusammen mit anderen und an der frischen Luft zu bewegen, als alleine zu Hause.

Doch bei schlechtem Wetter oder anderen Umständen, welche die Bewegung im Freien erschweren, oder zum zusätzlichen Training bieten sich auch Übungen an, die alleine zu Hause durchgeführt werden können. Durch die Verwendung von kleinen Hilfsmitteln werden sie noch interessanter und effektiver, z. B. ein Thera-Band, Hanteln oder Manschetten mit Bleigewichten für die Beine.

Bevor Sie mit dem Krafttraining beginnen ... die THEORIE

Bevor Sie mit dem Krafttraining beginnen ...

- Zwei Trainings pro Woche mit ein bis zwei Tagen Pause dazwischen.
- Trainieren Sie innerhalb eines Trainings abwechselnd Arme und Beine.
- Bei Ihrem ersten Training bitte nur einen Satz machen.
- Wiederholung = Einmal heben und einmal senken, machen Sie nach jeder Wiederholung ein paar Sekunden Pause und entspannen Sie die arbeitende Muskulatur.
- Satz = Ein Satz besteht aus einer bestimmten Anzahl an Wiederholungen. Nach jedem Satz machen Sie eine Minute Pause, bevor Sie mit dem nächsten Satz oder der nächsten Übung beginnen.
- Führen Sie die Übungen langsam und korrekt aus, arbeiten Sie nicht mit Schwung.
- Atmen Sie normal weiter, vermeiden Sie Pressatmung.
- Beginnen Sie mit leichten Gewichten (z. B. bei Hanteln oder Gewichtsmanschetten) und steigern Sie sich, wenn Sie die Übung korrekt ausführen und sie Ihnen zu leicht wird.
- Kraft und Gleichgewicht können sich nur verbessern, wenn die Übung als anstrengend empfunden wird.

Hinweise zur Sicherheit

- Klären Sie mit Ihrem Hausarzt ab, ob es aus seiner Sicht Bedenken gibt.
- Brechen Sie die Übung sofort ab, wenn Sie Schmerzen verspüren, verwechseln Sie Schmerzen aber nicht mit Anstrengung oder Muskelkater.

OBERSCHENKEL UND HÜFTE STÄRKEN

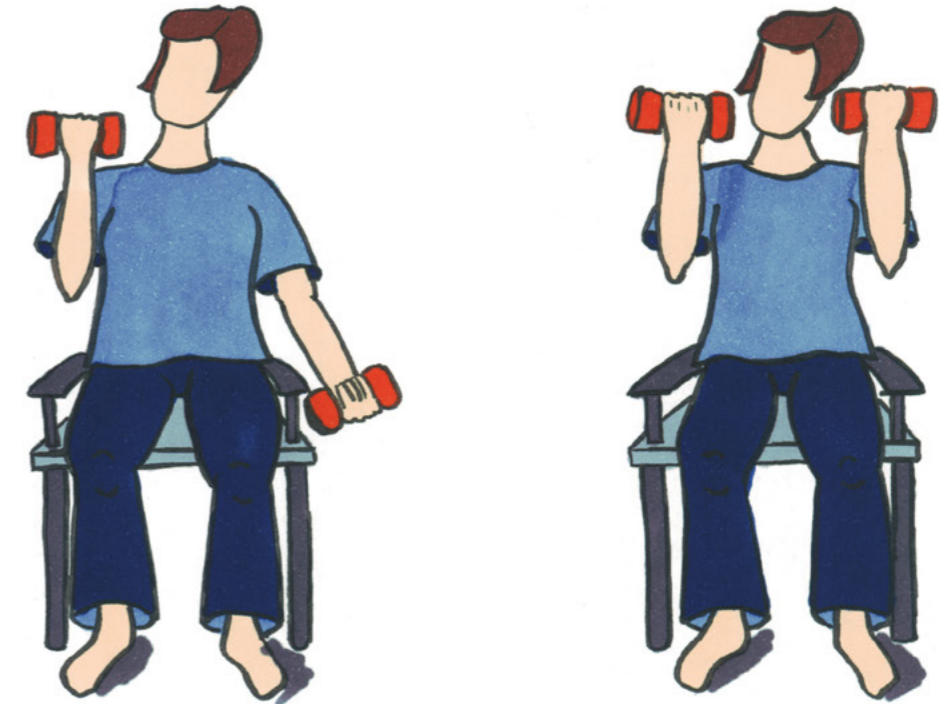


Zur Stärkung des Hüftbeugers

1. Befestigen Sie die Gewichtsmanschetten oberhalb Ihrer Fußgelenke. Stellen Sie sich neben den Stuhl und halten Sie sich an der Stuhllehne fest.
2. Heben Sie das Knie soweit wie möglich nach oben. Ziehen Sie dabei die Fußspitzen nach oben, halten Sie Ihre Hüfte gerade und lassen Sie Ihre Hand zur Stabilisierung durchgehen am Stuhl.
(Falls Sie ein künstliches Hüftgelenk haben, heben Sie das Knie maximal bis zur Waagerechten!)
3. Senken Sie das Bein langsam wieder ab.

2 Sätze mit je 10 Wiederholungen pro Bein.
Wechseln Sie nach jeder Wiederholung das Bein.

OBERARM TRAINIEREN



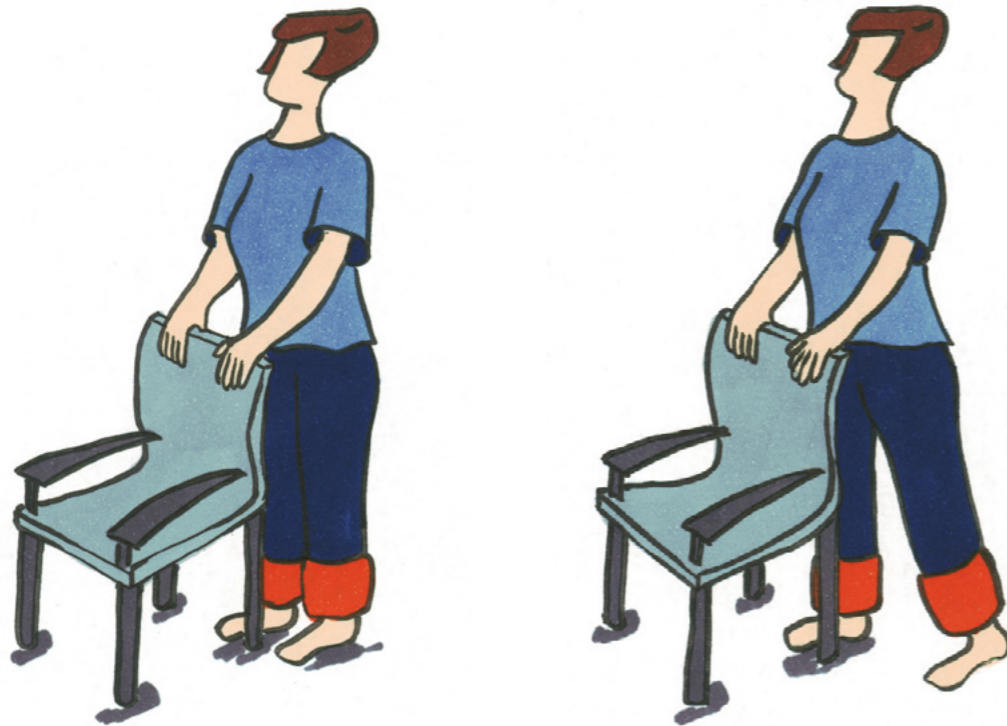
Zur Stärkung des Bizepses, der dafür sorgt, dass Sie Ihren Arm beugen können.

1. Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Nehmen Sie in jede Hand eine Hantel. Strecken Sie Ihre Arme aus, sodass Ihr Handrücken nach außen zeigt.
2. Führen Sie nun Ihre rechte Hand in Richtung der rechten Schulter. Dabei zeigt Ihre Handfläche zur Schulter.
3. Bringen Sie Ihre rechte Hand nun in die Ausgangsposition zurück und nehmen Sie anschließend den linken Arm.

Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Hand und Schultern ruhig halten. Vermeiden Sie es, die Schultern nach oben zu ziehen oder den Rücken krumm zumachen. Führen Sie die Übungen langsam und konzentriert aus.

2 Sätze mit jeweils 10 Wiederholungen pro Arm. Sie können die Arme nacheinander oder aber auch gleichzeitig trainieren. Machen Sie nach jedem Satz eine kleine Pause.

BEIN SEITLICH HEBEN



Zur Kräftigung der seitlichen Hüft- und Oberschenkelmuskulatur, die die Hüfte stabilisiert.

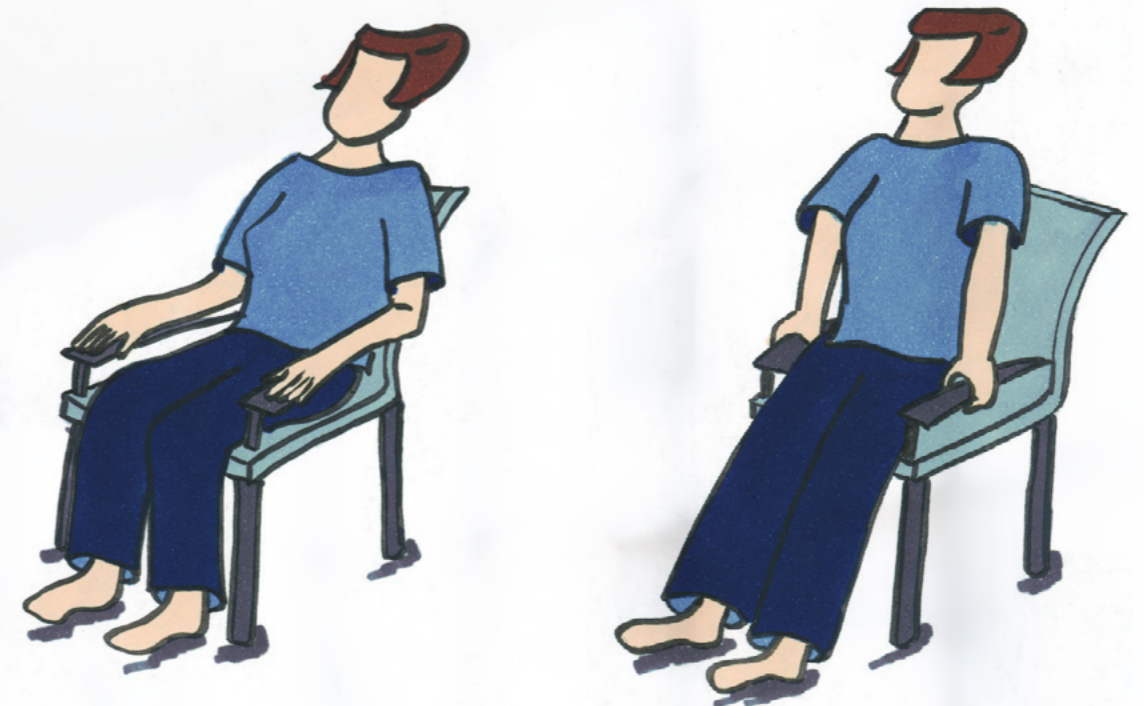
1. Stellen Sie sich aufrecht hinter einen Stuhl mit hoher Rückenlehne.
2. Halten Sie sich mit Ihren Händen an der Lehne fest und heben Sie das rechte Bein gestreckt zur Seite.
3. Senken Sie das Bein anschließend wieder und nehmen Sie nun das linke Bein.

Halten Sie Knie und Taille ruhig und beugen Sie diese nicht. Die Zehen bleiben bei der gesamten Übung nach vorne gerichtet.

Sie können Gewichtsmanschetten an den Fußgelenken befestigen, um den Trainingseffekt zu erhöhen.

2 Sätze mit jeweils 10 Wiederholungen pro Bein. Wechseln Sie die Beine innerhalb eines Satzes ab. Rechtes Bein, linkes Bein und das insgesamt 10 Mal.

ARME DURCHDRÜCKEN



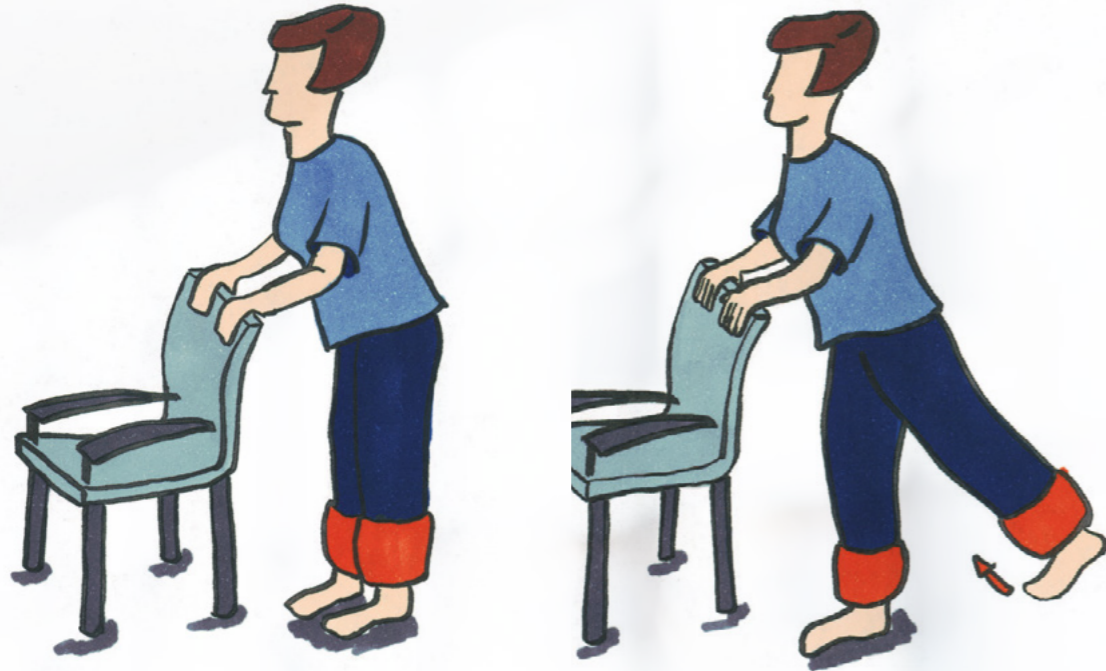
Zur Kräftigung des Trizeps, der hinteren Oberarmmuskulatur.

1. Setzen Sie sich auf die vordere Kante eines Stuhls mit Armlehnen.
2. Beugen Sie Ihre Arme und umfassen Sie die Armlehne auf Höhe Ihres Körpers.
3. Strecken Sie Ihre Beine nach vorne aus.
4. Strecken Sie nun Ihre Arme aus und drücken Sie sich nun soweit es geht nach oben.
5. Lassen Sie sich langsam wieder absinken. Machen Sie eine kleine Pause und wiederholen Sie die Übung.

Achten Sie darauf, dass Sie sich aus den Armen und nicht aus den Beinen nach oben drücken. Halten Sie Ihren Rücken gerade. Führen Sie das Absinken langsam und kontrolliert durch, lassen Sie sich nicht einfach fallen. Je weiter die Füße vom Stuhl wegstehen, desto schwerer wird die Übung. Sie können auch beim nach oben stemmen ein Bein oder sogar beide anheben.

2 Sätze mit jeweils 10 Wiederholungen.

BEIN NACH HINTEN STRECKEN

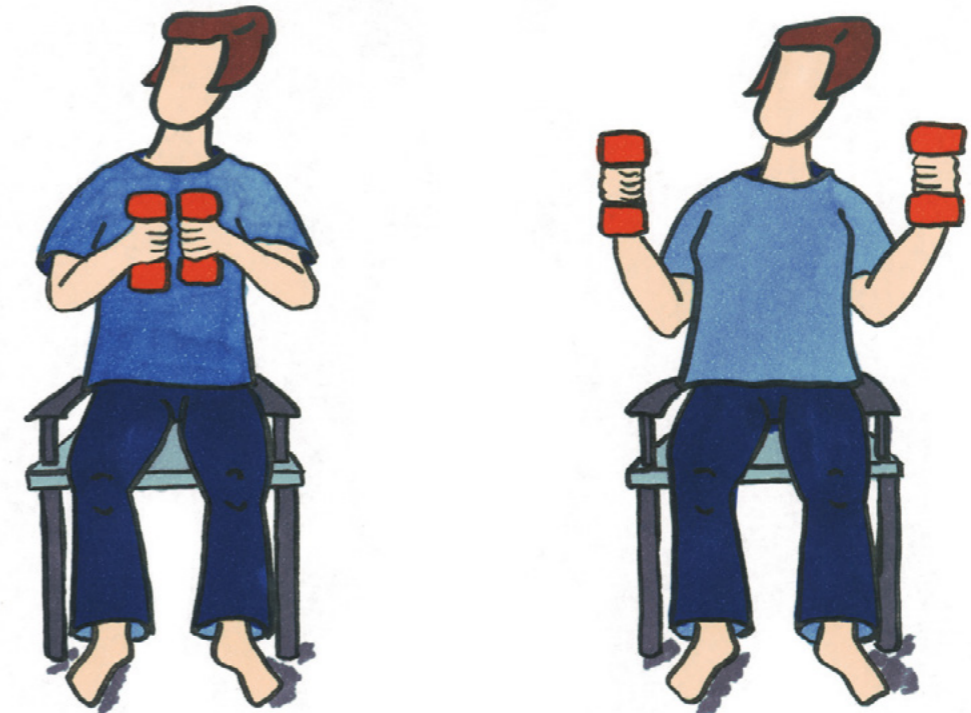


Zur Stärkung des Hüftstreckers, der Gesäß- und unteren Rückenmuskulatur sowie der Oberschenkelrückseite.

1. Legen Sie die Gewichtsmanschetten oberhalb der Fußgelenke an. Stellen Sie sich hinter einen Stuhl und halten Sie sich an der Lehne fest.
2. Beugen Sie Ihren Oberkörper um ungefähr 45 Grad nach vorne.
3. Strecken Sie nun das Bein soweit wie möglich nach hinten hoch und ziehen Sie Ihre Fußspitze an. Lassen Sie das Knie durchgestreckt, bewegen Sie Ihren Oberkörper nicht weiter nach vorne und achten Sie darauf, dass Ihr Rücken gerade bleibt.
4. Ist Ihr Bein am höchsten Punkt, strecken Sie Ihre Fußspitze kurz aus und ziehen sie direkt wieder an.
5. Senken Sie nun Ihr Bein wieder ab und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

2 Sätze mit jeweils 10 Wiederholungen pro Bein.

SCHULTERN TRAINIEREN



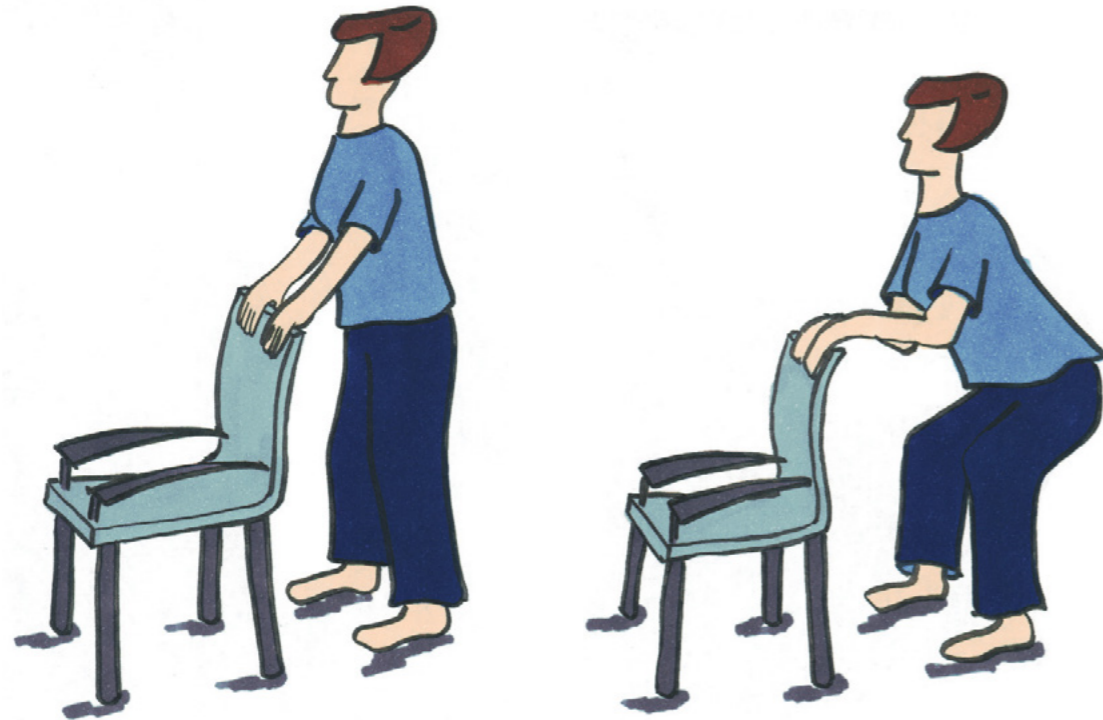
Zur Kräftigung der Schultern und des oberen Rückens.

1. Nehmen Sie sich Hanteln und setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und lassen Sie etwa 10 cm zur Lehne frei.
2. Beugen Sie Ihre Ellenbogen und halten Sie die Hanteln ein paar Zentimeter vor Ihrem Brustbein zusammen.
3. Führen Sie die Hanteln nun auf gleicher Höhe nach außen, sodass sich Ihre Schulterblätter zusammenziehen.
4. Führen Sie die Hanteln wieder zurück vor Ihr Brustbein. Machen Sie 5 Sekunden Pause und wiederholen Sie die Übung.

Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Schultern während der Übung unten lassen und nicht in Richtung der Ohren ziehen. Halten Sie Ihren Rücken aufrecht und bewegen Sie während der Übung nur Ihre Arme.

2 Sätze mit jeweils 10 Wiederholungen. Trainieren Sie immer beide Seiten gleichzeitig.

KNIEBEUGEN



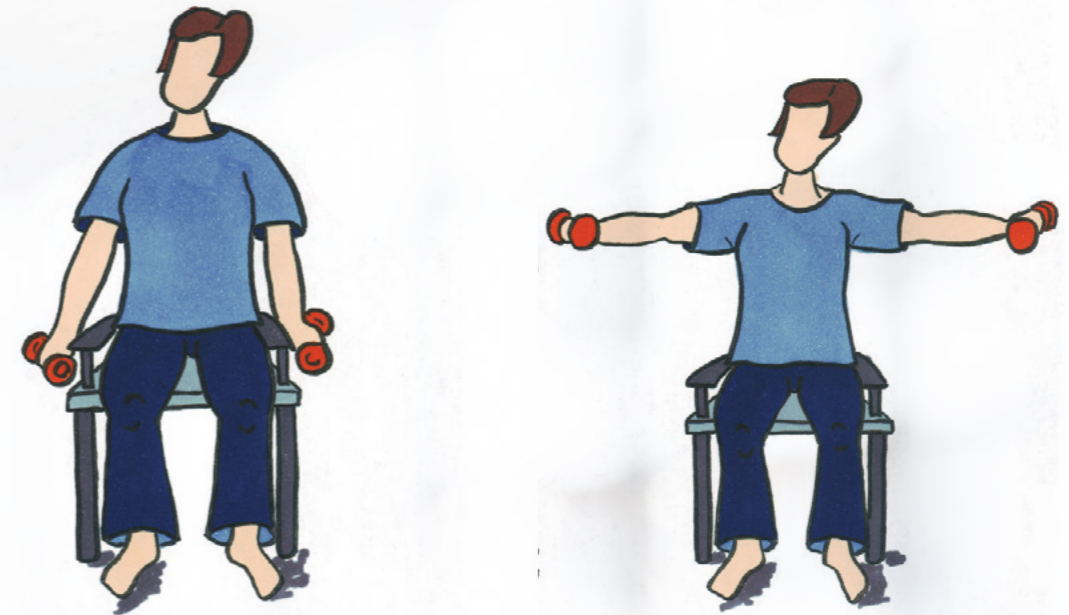
Zur Stärkung der Beinmuskulatur.

1. Stellen Sie sich hinter einen Stuhl und halten Sie sich an der Stuhllehne fest. Setzen Sie Ihre Füße etwas weiter als hüftbreit auseinander und drehen Sie Ihre Fußspitzen ganz leicht nach außen.
2. Schieben Sie Ihr Gesäß nach Hinten und beugen Sie Ihre Knie, so als wollten Sie sich gerade auf einen Stuhl setzen.
3. Gehen Sie langsam wieder nach oben, atmen Sie kurz durch und wiederholen Sie die Übung.

Achten Sie darauf, dass Sie nach vorne und nicht nach unten schauen. Die Knie sollen beim Beugen die Fußspitzen nicht überragen. Dies gelingt, indem Sie das Gesäß aktiv nach hinten schieben. Die Übung wird schwerer, indem Sie tiefer gehen und/oder die Übung langsamer ausführen.

2 Sätze mit jeweils 10 Wiederholungen.

ARME ZUR SEITE HEBEN



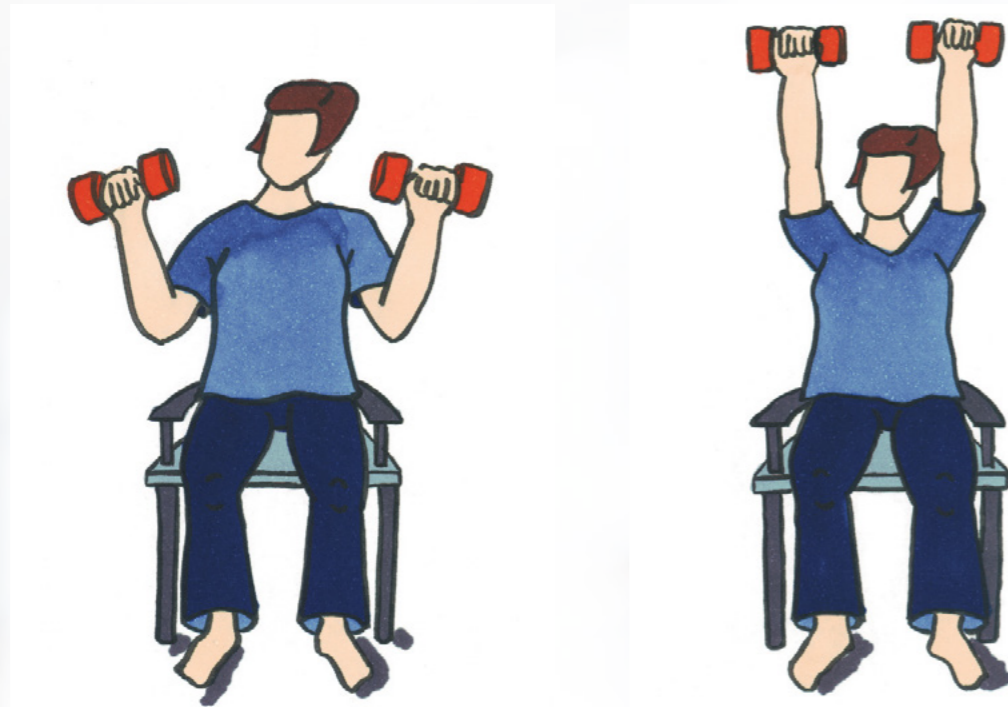
Zur Kräftigung der Muskulatur in der Schulter.

1. Nehmen Sie in jede Hand eine Hantel und setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Lassen Sie Ihre Arme seitlich runterhängen, die Handflächen zeigen nach innen.
2. Heben Sie Ihre Arme nun langsam bis auf Schulterhöhe hoch. Ihre Ellbogen sind dabei minimal gebeugt.
3. Senken Sie Ihre Arme langsam wieder ab.

Achten Sie darauf, Ihre Schultern beim Heben der Arme nicht mit nach oben zu ziehen. Falls Sie während der Bewegung Beschwerden haben, heben Sie die Arme nur so hoch es schmerzfrei möglich ist.

2 Sätze mit jeweils 10 Wiederholungen.

SCHULTERN STÄRKEN



Zur Kräftigung der Schulter- und hinteren Oberarmmuskulatur.

1. Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und halten Sie die Hanteln auf Schulterhöhe. Die Handflächen zeigen dabei nach vorne.
2. Strecken Sie beide Arme nun gleichzeitig langsam nach oben und führen Sie die Hanteln über dem Kopf zusammen.
3. Senken Sie Ihre Arme nun wieder auf dem gleichen Weg ab.

2 Sätze mit jeweils 10 Wiederholungen.

BIS IN DIE ZEHENSPITZEN STRECKEN



Zur Stärkung der Wadenmuskulatur und zur Stabilisierung der Fußgelenke.

1. Stellen Sie sich aufrecht hinter einen Stuhl und halten Sie sich an der Stuhllehne fest.
2. Drücken Sie sich nun so gut es geht auf Ihre Zehenspitzen hoch.
3. Kommen Sie anschließend wieder in die Ausgangsposition zurück.

Halten Sie sich während der Übung gut an der Stuhllehne fest. Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, können Sie einbeinig auf die Zehenspitzen gehen oder während Sie oben sind die eine und dann die andere Zehenspitze anheben. Außerdem können Sie die Anzahl der Wiederholungen steigern, wenn Ihnen die Übung zu leicht wird.

2 bis 3 Sätze mit jeweils 10 bis 20 Wiederholungen.
Bei einbeiniger Ausführung: 2 bis 3 Sätze mit jeweils 10 Wiederholungen.

9. HILFREICHE ADRESSEN

Senioren:

www.fit-in-jedem-alter.de

www.deutsche-seniorenliga.de

www.hilfe-und-pflege-im-alter.de

Über Suchmaschinen im Internet mit den Stichwörtern „Wohnraumanpassung“ oder „Wohnraumberatung“ sind ebenfalls zahlreiche regionale und überregionale Beratungseinrichtungen zu finden.

Wohnberatung:

Aktion Das Sichere Haus e.V.

Holsteinischer Kamp 62

22081 Hamburg

Tel. 040 298104-61

www.das-sichere-haus.de

Beratungsstelle Barrierefreies Bauen

Tel. 0911 23149-96

Koordinationsstelle Wohnen zu Hause

Tel. 089 201898-57

www.wohnen-zu-hause.de

Literaturverzeichnis

Becker C., Lindemann U., Reißmann U., Warnke A.: Sturzprophylaxe, 2., überarbeitete Auflage, Vincentz Network, Hannover 2007

Schmidt R., Kladny B., Schupp W.: Interdisziplinäre Sturzpräventionsmaßnahmen in der medizinischen Rehabilitation. Phys Med Rehab Kuror 2005; 15: 370–374

Zertifiziert nach



Fachkliniken Hohenurach

Spezialisierte Akutmedizin und
Medizinische Rehabilitation

Immanuel-Kant-Straße 33
72574 Bad Urach

Telefon 07125 151-01
Telefax 07125 151-1106

info@fachkliniken-hohenurach.de
www.fachkliniken-hohenurach.de

Im Verbund der
m&i-Klinikgruppe Enzensberg

In Kooperation mit der
Eberhard Karls Universität Tübingen