

Sturzprophylaxetraining

Stürze zählen zu den größten Gefahren für die Gesundheit im Alter. Sie ziehen häufig gravierende Verletzungen wie Oberschenkelhalsfrakturen nach sich, die eventuell in dauerhafte Pflegebedürftigkeit münden. Doch auch nach weniger schweren Verletzungen erlangen viele Betroffene ihre ursprüngliche Beweglichkeit nicht zurück, haben Angst vor erneuten Stürzen und verlieren das Vertrauen in ihre Fähigkeit zur Alltagsbewältigung. Sturzprävention kann daher einen wesentlichen Beitrag leisten, um die Selbstständigkeit und Mobilität im Alter zu sichern.

Von Anja Lehner



Fit in jedem Alter



Kraftsport für Ältere

Ein Vortrag von Frau Ines Nöbel, Dipl.-Gerontologin und Einrichtungsleiterin im Seniorenwohnen Pasing-Westkreuz:

Kraftsport für Ältere – gibt nicht nur Muckis, sondern auch Stabilität

Samstag, 21. 04. 2007, um 15 Uhr im Gesundheitsforum auf der Messe »Die 66«.

Jeder ist willkommen.

Es wird geschätzt, dass von den zu Hause lebenden Personen über 65 Jahre ca. 30 Prozent einmal jährlich stürzen, bei den über 80-Jährigen sind es über 40 Prozent. Bei Bewohnern von Alten- und Pflegeheimen liegt das Sturzrisiko sogar bei 60 bis 70 Prozent. Frauen tragen dabei öfter als Männer Brüche davon, weil sie häufiger an Osteoporose leiden.

Häufige Ursachen für Stürze sind Stolperfallen in der Wohnumgebung, Benommenheit oder Unruhe durch Medikamente, plötzliche Erkrankungen wie Schlaganfälle oder

Herzinfarkte, Verwirrheitszustände und Wahrnehmungsstörungen. In erster Linie bewirken jedoch nachlassende Muskelkraft und Gleichgewichtsstörungen, dass alltägliche Verrichtungen wie das Aufstehen aus dem Bett und der Gang zur Toilette zur Gefahr werden. Eine besondere Bedeutung bei der Sturzprophylaxe kommt daher dem Training von Kraft und Balance zu.

Ein groß angelegtes Forschungsprojekt des Geriatriischen Zentrums Ulm/Alb-Donau hat sich mit der Häufigkeit, den Ursachen und der

Schutz und Sicherheit; man ist nicht der Einzige, der lernen muss, mit der Angst vor Stürzen umzugehen.

Die Muskelkraft erhalten – in jedem Alter

Ausreichende Muskelkraft ist eine wichtige Voraussetzung für sicheres Gehen und Stehen und kann somit helfen, Stürze zu vermeiden. Bedingt durch den Alterungsprozess verlieren Erwachsene jedoch bis zum 80. Lebensjahr 20 bis 40 Prozent ihrer Muskelmasse: Die Muskelfasern schrumpfen und werden durch Fett oder Bindegewebe ersetzt. Sie speichern weniger Energie und auch ihre Fähigkeit, Sauerstoff aus dem Blut aufzunehmen, ist vermindert. Das Ergebnis sind Schwäche und schnellere Ermüdung.

Im fortgeschrittenen Alter kann es dann geschehen, dass selbst das Aufstehen von einem niedrigen Stuhl zum Problem wird. Die übliche körperliche Betätigung reicht nicht aus, um diesen Prozess zu verhindern. Im Alter muss die Muskulatur gefordert werden, um sie zu aktivieren und dadurch ihre Leistungskraft zu erhalten oder sogar schrittweise wieder zu verbessern. Darum ist es so wichtig, rechtzeitig mit einem gezielten Krafttraining zu beginnen.

Noch bis vor kurzem galt körperliche Betätigung im Alter als wenig sinnvoll oder sogar gefährlich. Man glaubte, dass die Muskulatur dabei eher Schaden nehmen würde als davon zu profitieren, und hielt auch negative Auswirkungen auf den Blutdruck für möglich. Studien haben jedoch mittlerweile gezeigt, dass selbst hochbetagte Menschen von einem Training profitieren, das ihrem jeweiligen Vermögen angepasst ist. Gezieltes Krafttraining stoppt nicht nur den Muskelabbau und erhöht die Beweglichkeit der Gelenke, sondern es festigt auch die Knochen und trägt so zur Osteoporosevorbeugung bei.

Ein erwiesener gesundheitlicher Nutzen besteht weiterhin für Menschen mit Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, Asthma, Herzerkrankungen, Arthrose, Depression, nach Schlaganfall, mit Parkinson und vielen anderen chronischen Erkrankungen. Um ganz sicher zu gehen, sollten dem Einstieg ins Training jedoch stets ein Gesundheitscheck

Beeinflussbarkeit von Sturzunfällen im Alter beschäftigt. Dabei wurde in Pflegeheimen neben umgebungsgestaltenden Maßnahmen und Hüftprotektoren Kraft- und Beweglichkeitsförderung eingesetzt.

Die Maßnahmen erwiesen sich als erfolgreich: Das Sturzrisiko konnte um rund 40 Prozent, die Häufigkeit von Oberschenkelhalsfrakturen um 30 Prozent gesenkt werden. Aus dieser sogenannten Ulmer Studie wurde ein spezielles Training entwickelt, das inzwischen in vielen Pflegeeinrichtungen Anwendung findet. Eigens fortgebildete Trainer üben mit sechs bis acht Senioren mindestens einmal pro Woche Kraft und Balance. Dabei kommt der Gruppe eine nicht zu unterschätzende Bedeutung zu: Sie vermittelt



Christine Matheja
Entspannungstechniken

Die Entspannungsakademie® lädt ein!

Großes Informations-Wochenende

am 14. & 15. Juli 2007 jeweils von 10:00 bis 17:00 Uhr
Xaver-Hamberger-Weg 17a, 85614 Kirchseon/Eglharting

Es erwarten Sie spannende Vorträge zu den Themen: Stressmanagement, NLP, Supervision, Rückenschule, Osteopathie/Physiotherapie, Massagen, Aquatraining, Ernährung, Qi Gong/TaiChi, Feng Shui und Yoga.

Im Anschluss stehen Ihnen die Referenten für Fragen zur Verfügung.

Weitere Informationen unter: **Tel. 0 81 21 22 27 02** oder **www.entspannungsakademie.de**

Selbsttest: Sind Sie fit für den Alltag?

Mit dem folgenden kleinen Test können Sie herausfinden, ob Sie noch sicher auf den Beinen sind. Sie benötigen dazu einen Stuhl mit normaler Sitzhöhe, genügend Platz, um zehn Meter geradeaus gehen zu können, und eine Stoppuhr. Bitte Sie für alle Fälle eine zweite Person, für die Dauer der Übungen anwesend zu sein.

► Messen Sie die Zeit, die Sie auf einem Bein stehen können, ohne sich dabei festhalten zu müssen. Wenn Sie diese Position nicht mindestens fünf Sekunden lang halten können, ist es höchste Zeit für Koordinations- und Balanceübungen.

► Markieren Sie auf dem Boden eine Strecke von genau zehn Metern, und stoppen Sie dann die Zeit, die Sie benötigen, um die Strecke in normalem Tempo

abzugehen. Um Ihre Fitness ist es nicht gut bestellt, wenn Sie dazu länger als zehn Sekunden brauchen.

► Setzen Sie sich auf einen Stuhl, und messen Sie die Zeit, die Sie benötigen, um fünfmal hintereinander ohne Einsatz der Arme aufzustehen und anschließend wieder Platz zu nehmen. Wenn Sie dafür länger als 15 Sekunden brauchen, ist ein Krafttraining auf jeden Fall empfehlenswert.

und ein Belastungstest mit Pulskontrolle vorangehen.

Altersgerechtes Krafttraining

Das Krafttraining für Senioren spricht vor allem jene Muskelgruppen an, die zum sicheren Gehen, zum Aufstehen von einem Stuhl sowie zum Treppensteigen wichtig sind. Geübt wird mit leichten Hanteln oder Gewichtsmanschetten, eine wichtige Rolle spielen auch Widerstandsübungen mit Hilfsmitteln wie Therabändern oder Übungen, bei denen das eigene Körpergewicht

überwunden werden muss. Ideal sind zwei Trainingseinheiten pro Woche; dazwischen sollte jeweils eine Pause von zwei bis drei Tagen liegen. Wichtig ist, dass der Einstieg langsam und unter Aufsicht erfolgt. Eine positive Wirkung erzielt das Training nur dann, wenn die Bewegungen sauber ausgeführt werden. Um negative Auswirkungen auf Puls oder Blutdruck zu vermeiden, sollte die Muskulatur nach jeder Übung kurz entspannt werden. Zu Beginn führt man die Übungen jeweils einmal mit zehn Wiederholungen aus, später kann dann auf

zwei bis drei Serien mit schwereren Gewichten gesteigert werden.

Sicheres Gehen erfordert auch Balancegefühl: Einen zweiten Schwerpunkt bei der Sturzprävention bildet daher das Gleichgewichtstraining. Es sollte zwei- bis dreimal wöchentlich durchgeführt werden – mit dazwischen liegenden Pausen von ein bis zwei Tagen.

Für jede Übung werden mindestens 30 Sekunden angesetzt. Es gibt unterschiedliche Übungsgruppen mit variierenden Schwierigkeitsgraden: Übungen im Stand (Hüftkreisen, über die Schulter schauen, zu Boden beugen), Gehvariationen (seitwärts oder rückwärts gehen, über eingebaute Hindernisse steigen), Übungen mit Hilfsmitteln wie Luftballon, Schnur, Handtuch, Wippe oder Gymnastikball.

Bewährt haben sich auch Übungsformen aus dem Tai Chi, Qi Gong oder Yoga. Während man übt, sollte immer eine Möglichkeit zum Festhalten in der Nähe sein – eine Wand, ein Stuhl oder ein Tisch. Die Übungen können mit Schuhen oder barfuß durchgeführt werden, wegen der Rutschgefahr allerdings keinesfalls mit Socken.

Dehn- und Lockerungsübungen zum Schluss

Jede Trainingseinheit sollte mit Dehn- und Lockerungsübungen ausklingen. Das Training muss regelmäßig durchgeführt werden, um eine Steigerung der Leistungsfähigkeit zu erreichen. Ein gewisses Durchhaltevermögen ist dabei schon vonnöten: Spürbare Verbesserungen zeichnen sich erst nach drei bis vier Monaten ab. Bewährt hat sich zudem ein Trainingstagebuch, in dem genau dokumentiert wird, welche Übungen wie häufig und mit welchen Hilfsmitteln/Gewichten durchgeführt wurden (entsprechende Formulare gibt es unter www.aktivinjedemalter.de).

Packen Sie's an

Muskelschwäche und Gleichgewichtsstörungen im Alter sind kein Schicksal und schon gar kein Grund zur Resignation – jeder hat die Möglichkeit, etwas dagegen zu unternehmen. Auch eine schwache Grundkonstitution ist kein Hindernis: Trainieren kann jeder, der auf einen Stuhl gestützt stehen und die Beine bewegen kann – also sogar Menschen mit Gehhilfe.



Aktiv und fit den Ruhestand genießen.

„Bewegung“ und „Anregung“ schaffen Lebenskraft und Lebenslust. In ihren 26 Einrichtungen an den schönsten Fleckchen Bayerns gewährleistet das Seniorenwohnen BRK kompetente, qualifizierte Pflege und eine liebevolle Betreuung von Menschen im Ruhestand. Wir unterstützen Sie darin, Ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten zu erhalten und zu fördern.

Das Angebot:

- Unabhängiges Wohnen
- Betreutes Wohnen
- Wohnbereich Pflege
- Betreuung dementer Senioren
- Kurzzeitpflege
- Ambulante Pflege

Zuhause
in besten Händen
Seniorenwohnen BRK

**Mal ein flottes Tänzchen wagen.
Leben, wie es mir gefällt.**

www.seniorenwohnen.brk.de
Infohotline: 0 800 - 757 757 5

Sozialservice-Gesellschaft
des Bayerischen Roten Kreuzes GmbH