

Übungen zur Sturzprävention

Übungsauszug

Diese Übungen zur Sturzprävention sind dem Buch „Aktiv und sicher durchs Leben mit dem LIFE Programm“ entnommen.

Autoren: Lindy Clemson, Jo Munro, Maria Fiatarone Singh, Michael Schwenk, Clemens Becker
Springer Verlag, ISBN-Nr.: 978-3-662-56292-5

Wir danken Prof. Clemens Becker und Franziska Kramer-Gmeiner sehr für die Zusammenstellung und Genehmigung.

<https://www.life-alltagsuebungen.de>

Musiktipps für Übungen

Marsch aus Nussknacker, Pjotr Iljitsch Tschaikowski

Muskeln anspannen



- Strecken Sie im Sitzen das Kniegelenk so weit, dass Sie die Spannung im Oberschenkel spüren.
- Achten Sie bei der Kniestreckung darauf, dass die Zehenspitzen nach oben und leicht in Richtung Körper zeigen.
- Halten Sie diese Position für einen kurzen Augenblick.
- Gehen Sie dann zurück in die Ausgangsposition.
- Führen Sie die Bewegung mit dem anderen Bein durch.
- Wiederholen Sie diese Übung mehrfach.

Mögliche Alltagsaktivitäten, bei welchen Sie Ihre Muskeln anspannen können

Bewegen Sie die Fußgelenke, wenn Sie

- sitzen, um die Zeitung zu lesen oder fernzusehen,
- eine Tasse Kaffee trinken,
- auf eine Verabredung warten,
- auf den Bus oder Zug warten,
- morgens auf der Bettkante sitzen, bevor Sie aufstehen,

Aufstehen vom Stuhl

- Setzen Sie sich eher auf den vorderen Teil des Stuhls.
- Ihre Füße sollen nicht zu weit vorne stehen, sondern eher etwas nach hinten versetzt unterhalb der Knie.
- Lehnen Sie den Oberkörper nach vorne.
- Versuchen Sie nun, **ohne** Schwung, d. h., langsam und kontrolliert, aufzustehen.
- Kommen Sie durch die Kraft Ihrer Beine zum Stehen.

Aufstehen vom tiefen Stuhl/Sessel/Sofa/Bett

Je niedriger die Fläche ist, von der Sie aufstehen, umso intensiver müssen Ihre Muskeln arbeiten. Wenn Sie auf einem tiefen Stuhl, Sofa, Sessel oder Bett sitzen, dann versuchen Sie aufzustehen, ohne sich mit den Händen abzustützen

Mögliche Alltagsaktivitäten, bei welchen Sie das Aufstehen vom Stuhl üben können

Stehen Sie jedes Mal von einem normalen oder tiefen Stuhl/Sessel/Sofa/Bett ohne Einsatz der Hände langsam auf und setzen Sie sich wieder hin, wenn Sie

- Ihre Lieblingsfernsehsendung sehen und Werbung gesendet wird,
- ein Kapitel in einem Buch beenden,
- einen Artikel in einer Zeitung beenden,
- längere Zeit beim Stricken, Nähen oder Warten gesessen haben,
- nach dem Frühstück, Mittag- oder Abendessen vom Tisch aufstehen,
- von der Toilette aufstehen,
- morgens aus dem Bett aufstehen und sich abends auf die Bettkante setzen.

Tandemstand



- Platzieren Sie Ihre Füße direkt hintereinander wie auf einer Linie.
- Die Ferse des vorderen Fußes berührt dabei die Zehen des hinteren Fußes.
- Wechseln Sie nach einiger Zeit den vorderen und hinteren Fuß,
- Nach einer Weile sollten Sie den vorderen und hinteren Fuß wechseln, um sicherzustellen, dass beide Seiten gleichmäßig trainiert werden.
- Halten Sie sich zunächst fest, um das Gleichgewicht zu bewahren. Später können Sie versuchen, das Gleichgewicht ohne Unterstützung zu halten.

Mögliche Alltagsaktivitäten, bei welchen Sie den Tandemstand üben können

Machen Sie den Tandemstand

- an der Arbeitsplatte in der Küche,
- während Sie darauf warten, dass das Teewasser kocht,
- am Waschbecken im Badezimmer,
- während Sie Zähne putzen.

Sicherheitshinweis

Vergewissern Sie sich, dass Sie etwas Stabiles zum Festhalten in der Nähe haben (z. B. die Arbeitsfläche in der Küche, ein Waschbecken oder den Einkaufswagen im Supermarkt). Sie können sich mit Ihren Händen, Knien, Hüften oder einem anderen Körperteil abstützen.

Einbeinstand



- Verlagern Sie das Gewicht auf ein Bein.
- Heben Sie das andere Bein an.
- Stehen Sie auf einem Bein.
- Die Position des anderen Beins kann variiert werden (z. B. 90°-Winkel im Kniegelenk oder Beine vorne überkreuzen).
- Sie können sich mit Händen, Fingerspitzen, Oberkörper oder dem Anderen Fuß ein wenig abstützen.
- Je nachdem, was Sie gerade tun, können Sie sich mehr oder weniger abstützen.
- Achten Sie darauf, dass Sie mit der Hüfte nicht absacken oder einknicken.

Mögliche Alltagsaktivitäten, bei welchen Sie den Einbeinstand üben können

Stehen Sie auf einem Bein, während Sie

- Ihre Zähne putzen,
- Ihre Haare kämmen,
- in der Küche arbeiten.

Seitwärts gehen

- Führen Sie ein Bein zur Seite und machen Sie einen Schritt.
- Setzen Sie das andere Bein nach.
- Die Hüfte zeigt dabei nach vorne, und Ihre Füße sind parallel zueinander. Verdrehen Sie sich nicht im Oberkörper.
- Finden Sie bei Bedarf Halt, z. B. an der Küchenarbeitsfläche oder am Esstisch.
- Wechseln Sie in die entgegengesetzte Richtung und beginnen Sie mit dem anderen Bein.

Mögliche Alltagsaktivitäten, bei welchen Sie das Seitwärtsgehen durchführen können

Gehen Sie seitwärts

- in der Küche an der Arbeitsfläche entlang,
- durch den Flur zur Haustür,
- am Geländer auf dem Balkon,
- an der Wand entlang zwischen Wohnzimmer und Schlafzimmer,
- um das Bett herum,
- um den Küchen- oder Esstisch,
- draußen am Weg entlang der Hauswand oder des Gartenzaunes.

Kniebeuge

- Stellen Sie Ihre Beine hüftbreit auseinander, die Zehenspitzen zeigen nach vorne und die Füße stehen parallel zueinander.
- Beugen Sie nun Ihre Knie.
- Sie müssen keine volle Kniebeuge machen (Knie um 90° beugen) – es reicht auch, ein Stück (ca. 45°) in die Knie gehen.
- Schieben Sie bei der Übung Ihr Gesäß nach hinten und lassen Sie das Gewicht auf den Fersen.
- Achten Sie darauf, dass die Knie dabei nicht über die Zehenspitzen nach vorne hinausgeschoben werden. So vermeiden Sie Schmerzen und unnötig Druck auf das Knie.
- Knie und Zehenspitzen sollten in eine Richtung zeigen. Die Knie sollten nicht nach innen kippen.
- Ziel ist es, die Knie zu beugen, nicht den Rücken – dieser sollte möglichst gerade bleiben.

Mögliche Alltagsaktivitäten, bei welchen Sie Kniebeugen gut durchführen können

Gehen Sie in die Knie, wenn Sie

- die Fernbedienung vom Wohnzimmertisch nehmen,
- etwas aus den Unterschränken in der Küche herausholen,
- Dinge in die unteren Küchenschränke zurückeräumen,
- die Spülmaschine aus- oder einräumen,
- Socken und Unterwäsche aus der Schublade nehmen,
- einen Stift oder ein Taschentuch aufheben, das Ihnen versehentlich hinuntergefallen ist,
- die Blumen gießen,
- Schubladen oder Schränke öffnen oder schließen, welche sich unterhalb Ihrer Taille befinden.

Schmerzen

Wenn Sie bei Kniebeugen zunehmende Knieschmerzen haben oder aber einen stechenden Schmerz in Ihrer Muskulatur oder Ihren Gelenken verspüren, sollten Sie mit dieser Übung aufhören und Ihren Arzt oder Therapeuten kontaktieren. Es kann sein, dass Sie die Durchführung der Kniebeugen verändern müssen.

www.musik-unvergessen.de

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Nationale
Demenzstrategie