

14 | SICHERER AUFTRITT – STÜRZE VERMEIDEN

BEWEGUNGSPROGRAMME ZUR STURZPRÄVENTION

URSEL WEINGÄRTNER

STURZPRÄVENTION – EIN NEUER TREND IM SPORT DER ÄLTEREN ODER EINE NOTWENDIGKEIT?

Stürze sind eine erhebliche Gefahr für die Gesundheit im Alter. Das Thema Sturzprophylaxe gewinnt aufgrund der demographischen Entwicklung mehr und mehr an Bedeutung. Lange wurde die Problematik „Stürze“ spezifisch in Alteneinrichtungen (Expertenstandard) thematisiert oder im Schulsport bzgl. der Unfallvermeidung angesprochen.

Das Thema Sturzprophylaxe ist ferner bei den Berufsgenossenschaften ein aktuelles Thema – hier dreht es sich um Unfallverhütung am Arbeitsplatz. Das Thema ist für die Sportvereine neu, ebenso in verschiedenen Organisationen (Krankenkassen, Wohnungsbaugesellschaften...) für die Bereiche Alltag, Haushalt und Freizeit. Die Landesregierung setzt Eckpunkte in diesem Themenfeld, die Ministerien engagieren sich, ebenso verschiedene Sportorganisationen (DTB, DOSB, Sportverbände aus den Bundesländern ...).

Stürze im Alter können gravierende **Folgen** haben:

- Verletzungen
- Mobilitätsverlust
- Krankenhausaufenthalt
- Pflegebedürftigkeit
- Eingeschränkte Selbstständigkeit
- Isolation
- Verringerung der Lebensqualität
- Angst

MÖGLICHE URSACHEN /STURZRISIKEN:

Äußere Gegebenheiten

- Stolperfallen (Stufen, Kanten, Bordsteine, Teppichkanten, herumliegende Dinge im Haushalt ...)
- Müll, Laub, Glatteis, Schnee, Wurzeln ...
- Lärm, Nebengeräusche (Straßenverkehr, laute Musik ...)

- Licht- und Sichtverhältnisse (Dunkelheit, Nebel, Beleuchtung ...)
- Schuhwerk

Innere Faktoren

- Erkrankungen
- Eingeschränkte Gehfähigkeit (z. B. Knie- oder Hüft-Prothesen), Bewegungseinschränkungen
- Abbau der motorischen Fähigkeiten (nachlassendes Reaktions- und Gleichgewichtsvermögen, Verlust der Körperkraft ...)
- Schmerzen
- Verringertes Hörvermögen
- Verringertes Sehvermögen
- Schlecht angepasste Seh- oder Hörhilfen (Bewusstmachen der Notwendigkeit! Häufig auch ein finanzielles Problem!?)
- Schwindel
- Einnahme von Medikamenten
- Angst zu stürzen („Teufelskreis“, Unsicherheitsspirale)
- Alkohol
- Hektik, Eile, Sorgen, Zerstreutheit, Unkonzentriertheit
- Instabile psychische Disposition
- Ignoranz, Ablenkung
- Unzweckmäßige Angewohnheiten, Nachlässigkeiten

BEWEGUNGSPROGRAMM „STURZPRÄVENTION“ – AKTIV WERDEN – STÜRZE VERMEIDEN – BEWEGUNG – FÜR MEHR STABILITÄT UND SICHERHEIT IM ALLTAG!

Viele Inhalte zum Thema sind nicht neu und doch neu – ein verändertes Bewusstsein ist erforderlich! Eine Auseinandersetzung mit dem Thema ist Voraussetzung für Bewegungsangebote „Sturzprävention“.

INHALT:

Das Thema sollte sowohl theoretisch als auch praktisch aufgearbeitet werden.

THEORETISCHE INHALTE:

- Auseinandersetzung mit der Thematik
- Statistische Angaben zu Stürzen, Unfällen
- Mögliche Ursachen/Risikofaktoren
- Konsequenzen
- Körperliche Veränderungen beim älter werdenden Organismus
- Lebensbedingungen von älteren Menschen
- Wohnformen
- „Checklisten“
- Motivation der TN
- „Kontraindikationen“
- Alltagsbezug
- Minimierung von Sturzrisiken

Viele **sportpraktische Inhalte** zum Themenfeld Sturzprophylaxe sind bereits bekannt. Es bedarf an dieser Stelle einer Modifikation der Inhalte und zudem ein verändertes Bewusstsein. Körperliche Aktivitäten fördern die Bewegungssicherheit!

- Körperwahrnehmung
- Koordinationsschulung
- Propriozeptives Training
- Krafttraining
- Sinnesschulung
- „Die Füße als Basis“
- Gangschule
- Haltungsschule
- ADL
- Entspannung (im Sinne der Förderung des Wohlbefindens, Schmerzreduktion...)
- Spiel und Übungsformen (Kommunikation, Selbstvertrauen, Motivation)
- Drehungen und Rückwärtsgehen bewusst üben („kontrollierte“ Übungsanweisungen – Alltagsbezug deutlich machen!)

- „Vertraut machen mit dem Boden“ – wenn etwas hinfällt, wie bücke ich mich ...

Ein „Falltraining“ könnte ein weiterer möglicher Inhalt eines Bewegungsangebotes sein. An dieser Stelle taucht die Frage auf, ob dieses spezifische Training „Fachleuten“ (Judo, Selbstverteidigung/Selbstbehauptung) vorbehalten bleibt oder ob diese Profis als Referenten eingesetzt werden können. Ebenso wäre ein physiotherapeutischer Ansatz denkbar (Spiraltechniken, Reflexe...). Auch hier ist die Kompetenz von Fachkräften gefragt, ÜL sind keine Therapeuten!



- Die Bewegungsangebote sollten immer wieder anders, neu, fröhlich und attraktiv gestaltet werden, um die TN zu motivieren...
- „Fördern durch Fordern“

„**Verpflichtende Inhalte**“ für Bewegungsprogramme Sturzprävention sind sowohl Koordinationsschulung (insbes. Gleichgewichts-, Reaktions- und Anpassungsfähigkeit), als auch Krafttraining. Das Krafttraining sollte nach den bekannten Trainingsprinzipien zielgruppengerecht angeboten und durchgeführt werden. Viele Beispiele dazu finden sich in der Literatur.

Viele Übungsleiter verfügen in ihren Sportstunden bereits über ein gutes Übungsrepertoire, ohne es bewusst unter dem Themenschwerpunkt „Sturzprävention“ anzusehen. Es gibt nicht „die“ klassische „Sturzpräventionsübung“, aber vielfältige Bewegungsmöglichkeiten, die die Sicherheit der TN fördern. Wichtig ist zunächst eine Auseinandersetzung mit der Thematik selbst.

Für das Praxisangebot in diesem Workshop wurde bewusst das Gerät Reifen gewählt. Einerseits sind viele Turnhallen mit Reifen ausgestattet, bzw. verfügen viele Vereine über Reifen, andererseits geht es darum vielleicht bereits bekannte Spiel- und Übungsformen unter dem Focus Sturzprävention zu sehen und ggf. zu modifizieren. In der Praxiseinheit wird es Gelegenheit

geben, Bewegungsformen allein, paarweise, in Kleingruppen und in der Gesamtgruppe auszuprobieren.

BEWEGUNGSPRAXIS

JEDER TN HAT EINEN REIFEN:

„Ankommen“, „vertraut“ machen mit dem Gerät, aufwärmen

- Durch den Raum gehen, den Reifen um den Körper herum wandern lassen (in eine Hand nehmen und hinter dem Rücken in die andere Hand reichen)
- Gehen und den Reifen rollen, rechts, links
- Bei Begegnung mit anderen TN die Reifen tauschen

Die Reifen kreuz und quer im Raum auf dem Boden ablegen. Hinweis: einige ÜL befürchten eine Rutschgefahr mit den Reifen am Boden. Hier geht es um den bewussten Einsatz des Gerätes und die Schulung der Aufmerksamkeit. Die Konzentration der TN ist gefordert, die TN sind „gezwungen“ bewusst die Füße anzuheben, über ein „Hindernis“ zu steigen. Ein Alltagsbezug ist im Sinne von Müll, Stolperfallen auf der Straße und zu Hause zu sehen. Liegen allerdings Holzreifen auf einem Holzfußboden ist nur ein geringer Farbkontrast gegeben, hier eignen sich eher farbige Reifen, Markierungen oder Klebestreifen an den Reifen. Darüber hinaus kön-



nen Gymnastikseilchen oder Therabänder zu einem Kreis auf dem Boden ausgelegt werden.

„Reaktion“

„Platzsuchspiel“ – die TN bewegen sich um alle Reifen herum, auf ein Signal (Stop, Pfiff, Musikstop) stellt sich jeder in einen Reifen hinein. Mehrere Wiederholungen mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen durchführen – z. B. viele Kurven um die Reifen herum gehen, in verschiedenen Variationen Gehen (schleichen, große Schritte, auf den Zehenspitzen, zusätzliche Armbewegungen). Bei „Stop“ nur den rechten Fuß in einen Reifen stellen, auf einem Bein im Reifen stehen, Rücken an Rücken mit einem anderen TN, auf den Zehenspitzen, 5 Füße im Reifen ...

„Stand- und Gangsicherheit“

- Jeder TN steht an einem Reifen, verschiedene Bewegungsaufgaben: Fersen/Fußspitzen im Wechsel in den Reifen setzen, rein und raus gehen, vorwärts, rückwärts, seitwärts, einen Fuß in dem Reifen auf den Boden tippen – (ggf. Musikeinsatz)
- Den Reifen umrunden
- Den Reifen auf den Boden senkrecht, rechts neben dem Körper aufstellen, mit der rechten Hand festhalten, den rechten Fuß seitlich durch den Reifen auf den Boden stellen und zurück führen, ebenso den Fuß durch den Reifen führen und einen Moment in der Luft „halten“, Seitenwechsel
- Den Reifen senkrecht, auf den Boden vor dem Körper auf den Boden aufstellen (ggf. etwas vom Boden weg), den Reifen mit beiden Händen festhalten. Im Wechsel das rechte und linke Bein durch den Reifen nach vorn ausstrecken

PAARWEISE MIT EINEM REIFEN:

„Bewegungssicherheit“, Wahrnehmung, Reaktion, Anpassung, Gleichgewicht

„Führen und Folgen“

Zwei TN stehen hintereinander, verbunden durch einen Reifen (der vordere TN hat den Reifen waagrecht hinter dem Rücken, der hintere TN vor dem Bauch). Beide TN gehen durch den Raum und versuchen den Kontakt zu halten (ohne den Reifen mit den Händen fest zu halten)

„Vor- und rückwärts“

Zwei TN stehen sich gegenüber, beide halten den Reifen waagrecht fest. TN A geht vorwärts, TN B geht rückwärts (kontrolliertes Rückwärtsgehen!). Der vorwärtsgehende TN achtet auf Hindernisse und auf andere Paare. (Alltagsbezug: Rückwärtsbewegungen!)

Die „Acht“

Zwei Partner stehen gegenüber, ein Reifen wandert in einer Achterbewegung um beide TN herum, d. h.: TN A führt den Reifen mit der rechten Hand hinter dem eigenen Rücken in die linke Hand und reicht den Reifen diagonal zum Partner B in die linke Hand, dieser reicht den Reifen hintenherum in die rechte Hand und übergibt den Reifen wieder diagonal ...

Durch den Reifen steigen

Zwei Partner stehen sich gegenüber. TN A nimmt den Reifen senkrecht nach unten vor die Füße, steigt über den unteren Reifenrand in den Reifen hinein, zieht den Reifen dann nach oben, führt ihn über den Kopf und übergibt den Reifen zum TN B, dieser führt diese Bewegung ebenfalls durch. Variation: die Bewegung entgegengesetzt durchführen, d.h. den Reifen über den Kopf nach unten führen und mit den Beinen „rückwärts“ über den unteren Reifenrand steigen – Vorsicht bei der Rückwärtsbewegung!

„Bewegungsradius“

Zwei TN stehen hintereinander: Der vordere TN A steht „im Reifen“, der hintere TN B hält den Reifen (etwa auf Körpermitte) mit beiden Händen fest. TN A bewegt sich innerhalb des Reifens wie ein Pendel vor, zurück und zu den Seiten – möglichst ohne den Reifen zu berühren – und „testet“ den Bewegungsradius aus. Variation: TN B erweitert den Bewegungsradius, indem er die Bewegungen mit dem Reifen mitmacht. Variation: geschlossene Augen. Rollenwechsel

„Fels in der Brandung“

Der Reifen liegt am Boden, TN A steht in leichter Schrittstellung im Reifen. TN B setzt „Impulse“, d.h. er schiebt TN A an verschiedenen Körperstellen an (Schulter, Oberarm...) TN B versucht „standfest“ zu bleiben. Varia-

tion: verschiedene Schritt- bzw. Fußstellungen einnehmen (geschlossenen Beine, auf den Zehen stehen, Einbeinstand, geschlossene Augen)

KLEINGRUPPEN (3-4 TN UND EIN REIFEN)

„Mühle“

Die TN halten den Reifen mit der rechten Hand fest und gehen im Uhrzeigersinn herum. Bei dem Signal „Wechsel“ fassen sie den Reifen mit der linken Hand und ändern die Richtung. Die Gruppen geben selbst das Signal.

„Karussell“

Die TN halten sich am Reifen mit beiden Händen fest, Blick zur Reifenmitte. Nacheinander lösen die TN die Handfassung, drehen sich einmal um sich selbst und halten den Reifen wieder fest.

„Rhythmus finden“

Ein Reifen liegt in der Mitte zwischen den TN auf dem Boden. Die TN versuchen im gemeinsamen Rhythmus die Füße im Wechsel in den Reifen hinein zu stellen (vorwärts, seitwärts, abwechselnd...)

„Hoch/tief“

Ein Reifen liegt auf dem Boden. TN A steht mit beiden Füßen auf dem Reifen, die Fußspitzen im Reifen, die Fersen außerhalb des Reifens. TN A geht im Wechsel auf die Zehenspitzen und auf die Fersen. TN B und C stehen rechts und links von TN A und übernehmen die Sicherheitsstellung! Rollenwechsel

KLEINGRUPPEN (5-6 TN UND EIN REIFEN)

- Mehrere TN stehen kreisförmig um einen Reifen (auf Bauchhöhe) herum und halten sich mit beiden Händen daran fest. Alle TN lassen sich nach hinten „hängen“ und ziehen sich wieder zur Mitte heran.
- Den Reifen gemeinsam nach oben anheben – einatmen, den Reifen wieder abwärts bewegen – ausatmen.

GROSSGRUPPE (JEDER TN HAT EINEN REIFEN)

- Kreisform, jeder TN hat den Reifen waagrecht in der rechten Hand und fasst den Reifen vom linken Nachbarn: die Reifen pendeln vor und zurück, Bewegungen nach rechts und links, auf den Zehenspitzen stehen, auf einem

Bein stehen, Pendelbewegungen mit einem Bein... (ggf. Musikeinsatz!)

Literaturliste zum Thema Sturzprävention:

- C. Becker, U. Lindemann, U. Rissmann, A. Warnke: *Sturzprophylaxe, Sturzgefährdung und Sturzverhütung in Heimen, Vincentz Network, Hannover 2006, ISBN 3-87870-131-4*
- J. König: *100 Fehler bei Stürzen im Heim – und was Sie dagegen tun können, Schlütersche Verlagsgesellschaft, Hannover 2005, ISBN 3-89993-428-8*
- DTB (Hrsg.): *Sturzprophylaxe- Training im Turn- und Sportverein, Arbeitshilfen für Übungsleiter, Frankfurt 1/2008 ISBN 978-3-9808297-6-2*
- DTB (Hrsg.): *Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige, Frankfurt 2/2005*
- P. Regelin, J. Winkler, F. Nieder, M. Brach (Hrsg.): *Fit bis ins hohe Alter - eine Kurzkonzeption zur Erhaltung von Selbstständigkeit und Verhütung von Stürzen im Alter, Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2007, ISBN 978-3-89899-319-7*
- Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz (LZG), Mainz *So verhindern Sie Stürze! Ratgeber für ältere Menschen, Programm für Kraft, Balance und Beweglichkeit*
- Deutsche Sporthochschule Köln (Hrsg.): *fit für 100, Praxisleitfaden, www.ff100.de*
- U. Häfelinger/ V. Schuba: *Koordinationstherapie, Propriozeptives Training, Meyer & Meyer Verlag Aachen 2004, ISBN 3-89899-001-X*
- P. Mommert- Jauch: *Körperwahrnehmung und Schmerzbewältigung im Alltag Springer- Verlag 2000, ISBN 3-540-67301-6*
- LandesSportBund NRW/ Innenministerium des Landes NRW (Hrsg.): *Vital- Gesund- Mobil, Aktiv älter werden mit Bewegung, Duisburg 05/07, ISBN 978-3-932047-45-9*
- W. Tokarskil K. Euteneuer- Treptowl B. Wagner-Hauthal (Hrsg.): *Ein Leben lang in Schwung Band 2, Meyer & Meyer Verlag Aachen 2002, ISBN 3-89124-281-6*
- DOSB: *Werkheft 6 – Wissen für die Praxis: Richtig fit ab 50*
- DOSB: *Werkheft 7 – Wissen für die Praxis: Bewegungsangebote 70 plus*