

WS 20

Sturzprävention in Theorie und Praxis

Ursel Weingärtner

Niemand ist davor gefeit, das Gleichgewicht zu verlieren und zu stürzen. Stürze durch Stolpern oder Ausrutschen und auch Stürze aus der Höhe, von Treppen und von Leitern sind mit Abstand die häufigste Unfallursache im Haushalt. Viele Stürze geschehen durch Leichtsinn oder Unachtsamkeit, aber auch mangelnde Bewegungskoordination und nachlassende Reaktionsfähigkeit tragen dazu bei, dass Menschen stürzen.

Kinder eignen sich im Laufe ihrer Entwicklung verschiedene Fähigkeiten und Fertigkeiten an, probieren und üben..., Muskulatur und Gleichgewichtssinn werden ausgebildet, die Motorik verbessert sich. Wenn Kinder stürzen, gehört das sozusagen dazu.

Bei älteren Menschen haben Stürze andere Ursachen und andere Auswirkungen.

Hinzu kommt: Wer einmal gestürzt ist und sich dabei verletzt hat, bekommt Angst, dass es auch wiederholt vorkommen könnte. Und damit beginnt ein gefährlicher Teufelskreis. Denn in der Folge bewegen sich diese Menschen weniger als vorher, trauen sich nicht mehr soviel zu. Die Muskelkraft lässt nach, sie werden immer unsicherer. Und – wer unsicher und ängstlich ist, setzt sich mehr dem Risiko aus, erneut hinzufallen. Hier ist von der sog. „Unsicherheitspirale“ die Rede.

Stürze sind eine erhebliche Gefahr für die Gesundheit im Alter. Das Thema Sturzprävention gewinnt aufgrund der demographischen Entwicklung mehr und mehr an Bedeutung.

Stürze im Alter können gravierende Folgen haben und somit zu einem Mobilitätsverlust, eingeschränkter Selbstständigkeit, Isolation, Pflegebedürftigkeit und verringerter Lebensqualität führen.

Gezielte Bewegungsprogramme können dazu beitragen, Stürze zu verringern und zu mehr Standfestigkeit und Bewegungssicherheit zu führen und diese so lange wie möglich zu erhalten.

Das Kernstück des Sturzpräventionstrainings ist Kraft- und Balance-training. Darüber hinaus ist die Erhaltung der Alltagskompetenz ein wichtiger Aspekt. Förderung der Reaktion und Anpassung hat im Rahmen der Koordinationsschulung eine besondere Bedeutung.

„Multi tasking“ gewinnt mehr und mehr an Beachtung und kann auch ein Inhaltsschwerpunkt bei Bewegungsangeboten „Sturzprävention“ sein.

Beobachtet man ältere Menschen beim Gehen, bleiben sie stehen, um sich beispielsweise Handschuhe anzuziehen, den Schlüssel aus der Manteltasche zu nehmen oder zu sprechen. Die Kopplung mehrerer Handlungen fällt zunehmend schwerer. Orientierungs- und Reaktionsfähigkeit lassen nach, das Steuern von Bewegungsabläufen wird beeinträchtigt. Im Alltag und Straßenverkehr kommt es häufig zu komplexen Handlungen, in Eile (die Ampel schaltet von grün auf rot) wird eine Bordsteinkante übersehen, eine alltägliche Handlung wird mühsam, wenn die Gedanken bereits bei der Einkaufsliste sind, gleichzeitig das Telefon klingelt usw...

Wenn mehrere Aufgaben gleichzeitig bewältigt werden müssen, steigt die Gefahr zu stürzen. Die Kombination von „Kopf und Körper“ oder von motorischen und kognitiven Handlungen haben eine wesentliche Bedeutung für die Stabilität im Alltag.

Auch hier gilt das Prinzip: Fördern durch Fordern!

Abwechslungsreiche Spiel- und Übungsformen zielen auf ein ganzheitliches Training ab, um auch – für immer wieder unvorhersehbare Situationen des Alltags – gewappnet zu sein.

Praxisbeispiele

Reaktion:

„Stop & Go“

Die TN bewegen sich durch die Halle:

- Das Signal „Stop“ bedeutet stehen bleiben, das Signal „Go“ bedeutet weitergehen (ÜL gibt das Signal)
- ÜL gibt das „Kommando“ an die Gruppe ab (TN geben die Signale)
- Die Signale Stop und Go werden durch Geräusche ersetzt: das erste Geräusch bedeutet stehen bleiben, das zweite Geräusch heißt weiter gehen (klatschen, pfeifen, schnipsen, stampfen o.ä.)
- Ein TN bleibt einfach irgendwann stehen – das ist das Signal Stop für alle, sobald ein TN sich in Bewegung setzt, heißt das, dass alle TN wieder weiter gehen

1 – 37 – 482 – 0

Die TN stehen in einem Kreis und gehen auf der Stelle (mit oder ohne Handfassung).

Der ÜL nennt eine Zahl, die TN versuchen darauf zu reagieren. Dann gehen alle wieder auf der Stelle, bis die nächste Zahl genannt wird. Jede Zahl, bzw. Zahlengruppe hat eine andere Bedeutung.

Bei geraden Zahlen wird das **rechte** Bein, bei ungeraden Zahlen das **linke** Bein bewegt:

- Einstellige Zahlen: das Bein nach vorne stellen, oder in den Ausfallschritt gehen
- Zweistellige Zahlen: das Bein nach hinten stellen oder nach hinten anheben
- Dreistellige Zahlen: das Bein zur Seite stellen
- Null: die Arme nach oben nehmen, die Beine schließen und möglichst bewegungslos stehen bleiben

Variation: die TN nennen die Zahlen

Hinweis: die Zahlen, bzw. die Zahlengruppen nach und nach einführen



„Multi-tasking“

Mehrfachanforderungen in der Sporthalle:

- Gehen
- Gehen und andere TN
- Gehen und Zusatzaufgaben/Signale
- Gehen und Partner und Gerät
- Gehen und Gedächtnistraining

Alltagsbezug:

- Gehen und Handschuhe anziehen/Taschentuch/Schlüssel aus der Tasche nehmen
- Gehen und Unterhaltung
- Busfahrkarte abstempeln während der Bus bereits anfährt
- ...

Beispiele:

Eine Strecke zum Gehen wird mit Klebeband auf dem Hallenboden aufgeklebt (mehrere Kästchen s. Abbildung)

- „Freies“ Gehen, Variationen von Gehen
- Nebeneinander gehen
- Gehen und „Gegenverkehr“
- Dito: ausweichen
- Gehen und andere TN queren den Weg
- Gehen und rechnen
- Gehen und buchstabieren
- Gehen und winken
- Gehen und Signale erkennen (Farben, Ampel, Symbole...)
- Gehen nach einem vorgegebenen Muster
- Pro Kästchen 1 Fuß
- Pro Kästchen beide Füße
- Im „Zickzack“
- Beide Füße innen, beide Füße außen
- Seitlich
- Seitlich, alle drei Schritte die Seite wechseln (drehen)
- Alle drei Schritte in den Hochzehenstand gehen
- Gehen, um sich selbst drehen, orientieren, weiter gehen
- Alle drei Schritte auf einem Bein stehen bleiben
- Mitte, rechts vor, links vor, Mitte vor usw.
- Muster und Partner + Ball
- Muster und Partner + Zahlen
- TN suchen selbst ein Muster, Partner übernimmt das Muster
- „Blindenführung“
- Beispiele der TN

Die TN verteilen sich um die „Kästchen“ herum und führen verschiedene Bewegungsformen aus: (ggf. Musikeinsatz)

- Die Fußspitzen in die Kästchen setzen (re/li im Wechsel)
- Dito: die Fersen
- Auf den TN gegenüber zugehen, abklatschen und zurückgehen
- Auf den Partner zugehen, die rechte Hand reichen, auf die andere Seite gehen, umdrehen, dito, dem Partner die linke Hand reichen
- Seitlich stehen, mit einem Fuß seitlich in das Kästchen hinein und zurück, Seitenwechsel
- Alle TN stehen seitwärts und gehen mit Seitschritten auf die andere Seite
- „Polonaise“, jeweils zwei gegenüberstehende TN gehen durch die Gasse und stellen sich am anderen Ende wieder an
- Balanceübungen, Gewichtsverlagerung etc.
- „Mutprobe“ durch die Gasse



„Kreisverkehr“ mit Pezzibällen

Kreisaufstellung:

Je nach Gruppengröße rollen die TN zwei oder drei Pezzibälle im Kreis herum, jeweils von einer Person zur nächsten (im Uhrzeigersinn, gegen den Uhrzeigersinn).

Ein zusätzlicher, andersfarbiger Pezziball wird im Kreis kreuz und quer gerollt, die anderen Bälle haben „Vorrang, Vorfahrt“, d.h. die Bälle sollen nicht mit dem Zusatzball kollidieren. (Einschätzung von Entfernungen, Abstand, Geschwindigkeit, Reaktion...)

Zusatzaufgabe: Ein kleiner Ball oder Tennisring wird von Hand zur nächsten Hand innerhalb des Kreises in einer Richtung weitergegeben.

Variation: ein TN durchquert den Kreis: abwarten, abstoppen, ausweichen...