

Verein für Homöopathie

und Lebenspflege e.V.
Heidenheim



Bericht von unserem Vortrag “Sturzprophylaxe – wie kann ich Stürzen vorbeugen?”

am Freitag, 11. März 2016

Referent: Stefan Finsinger, Physiotherapeut, Heidenheim

Sport ist in jedem Alter wichtig! Bewegung ist Leben!

Je älter man wird, umso wichtiger ist dies!

Mit diesen Anfangsworten stimmte Stefan Finsinger die Besucher auf das für die immer älter werdende Bevölkerung so wichtige Thema ein. Am Beispiel von zwei durchgeführten Übungen lässt sich feststellen, ob die Testperson bereits sturzgefährdet ist:

- Vom Stuhl aufstehen – 5 m gehen auf einer gedachten geraden Linie, umdrehen und wieder zurückgehen – das innerhalb 10 Sekunden.
- Fünfmal hintereinander von einem Stuhl schnell aufstehen und sich wieder setzen.

Wichtige Komponenten der Sturzprävention:

KRAFT

Die Maximalkraft des Beinstreckermuskels nimmt im Laufe des Lebens ab. Ab dem 60. Lebensjahr ist sie sogar stark abnehmend. Bei sportlich untrainierten Personen findet der Verfall schneller statt. Aber: es ist nie zu spät etwas zu tun. Training erhält unsere Kraft.

Welche Arten von Kraft sind gemeint?

Es gibt weiße und rote Muskelfasern. Die weißen Muskelfasern sind für die schnelle, aber nicht langanhaltende Kraft nötig. Z. B. um einen Sturz zu vermeiden. Die roten Muskelfasern sind für die langanhaltende Kraft zuständig.

Die Fasertypverteilung ist individuell verschieden. Da mit zunehmendem Alter die weißen Muskelfasern schnell abnehmen ist ein effektives Training notwendig, um diesen Prozess aufzuhalten. Dazu bieten sich verschiedene Möglichkeiten: Hockergymnastik? Aquajogging? Nein, dies wäre alles nicht effizient genug. Nordic Walking ist sicher ein gutes Herz-Kreislauf-Training und erhält die Fitness und die Ausdauer, aber es reicht nicht aus, um die schnellen Muskeln zu trainieren. Schnelle Muskelfasern erhält man nur mit hohen Intensitäten: viel Gewicht, weniger Wiederholung. Oder wenig Gewicht mit schnellen Wiederholungen. Sprünge. Das Training sollte nur unter fachkundiger Anleitung stattfinden!

GLEICHGEWICHT

Unter Gleichgewicht versteht man den Zustand, in welchem ein Körper ausbalanciert ist.

Das Gleichgewicht sollte regelmäßig trainiert werden. Dazu gibt es eine Reihe von Balance-Übungen. Z.B. ganz einfach mal auf einer gedachten Geraden, einer Linie oder einem Randstein gehen. Es gibt Therapiekreisel. Aber auch auf einem Kissen kann man balancieren.

SEHEN

Gutes Sehen gehört absolut zur Sturzprävention.

Übung: auf 1 Bein stehen und dabei versuchen die Augen zu schließen. Es wird schwieriger sein.

Ab dem 60. Lebensjahr sollte jeder regelmäßig seine Augen überprüfen lassen.

MEDIKAMENTE

Häufig beeinflusst die Einnahme von Medikamenten die Wahrnehmung.

Andere Medikamente verursachen Schwindel und vergrößern damit das Sturzrisiko.

Vorsicht bei sportlichen Aktivitäten und beim Autofahren. Den Arzt oder Apotheker fragen.

ALKOHOL

Es gilt das Gleiche wie bei den Medikamenten.

Welche Sportarten sind geeignet für eine Sturzprävention?

- Schnelle Sportarten wie z. B. Badminton, Tischtennis, verschiedene Disziplinen aus der Leichtathletik.
- Intensive Kraftübungen im Fitness Studio.
- Balance-Übungen
- Inlineskaten

Aber grundsätzlich ist alles was man tut, um sich fit zu halten, positiv!

- Offen sein für Neues
- Alte Gewohnheiten verlassen
- Seinen Horizont erweitern
- Geist und Körper danken es

Es ist nie zu spät.