

# salvea

Lust auf Gesundheit





# Sturzprävention

Vortrag mit praktischen Übungen

Ulrike Ebben

# INHALT

- EINFÜHRUNG
- STÜRZE FÜHREN ZU...
- URSACHE VON STÜRZEN
- STÜRZE VERMEIDEN
- ASSESSMENTS
- TRAINING
- KURSE
- ZIELE / INHALTE

A black and white photograph of a woman with blonde hair, smiling broadly. She is wearing a polo shirt and is leaning her arms on a large, ribbed exercise ball. The background is bright and out of focus, suggesting an indoor setting with large windows. A green circular graphic is overlaid in the top right corner.

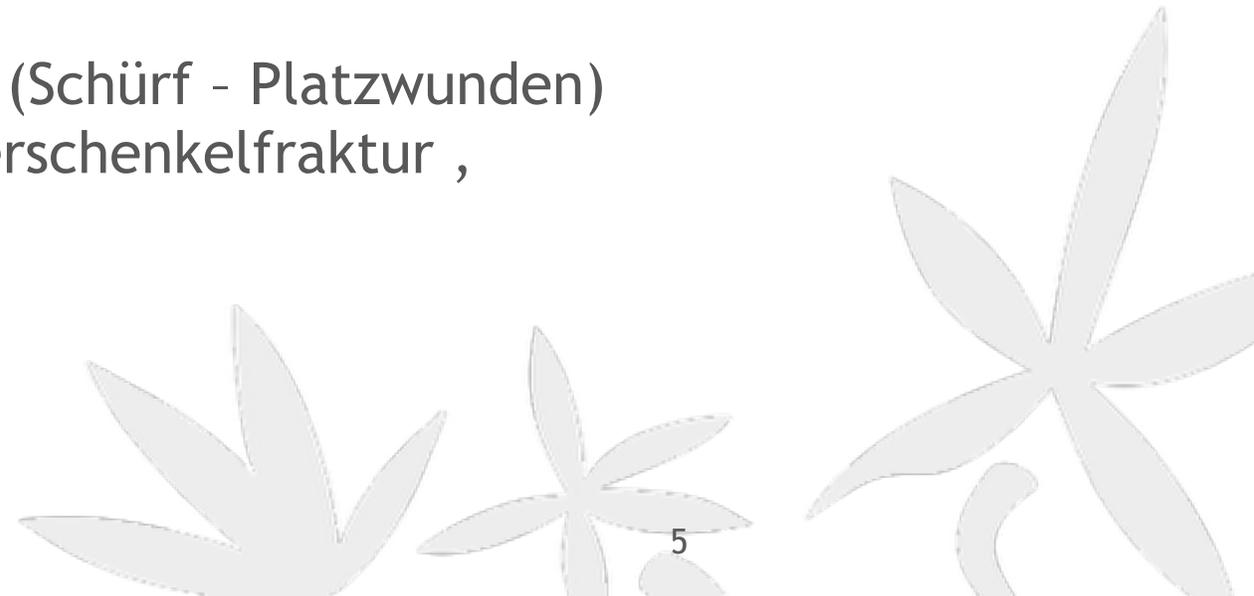
EINFÜHRUNG

# Einführung



Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko von Stürzen, welche zu Verletzungen führen. Ca. 1/3 der über 65 jährigen und **die Hälfte** der über 80 jährigen stürzen mindestens **einmal pro Jahr**

- ca. 5% nennenswerte Weichteilverletzungen (Schürf - Platzwunden)
- ca. 5% aller Stürze führen zu Frakturen (Oberschenkelfraktur , Schenkelhalsfraktur)



A black and white photograph of a man with a beard and mustache, smiling warmly. He is leaning his arms on a control panel of a piece of gym equipment. The background is a bright, slightly blurred gym setting. A large green circle is overlaid on the right side of the image, containing white text.

STÜRZE  
FÜHREN ZU...

# Stürze führen zu ...



- Verlust, Einschränkung von Beweglichkeit und Gehfähigkeit
- Einschränkungen der Selbstständigkeit
- Angst vor weiteren Stürzen (mangelndes Selbstvertrauen)
- Einschränkungen von Aktivitäten
  - Soziale Isolation
  - weniger Aktivität -> erhöhtes Sturzrisiko



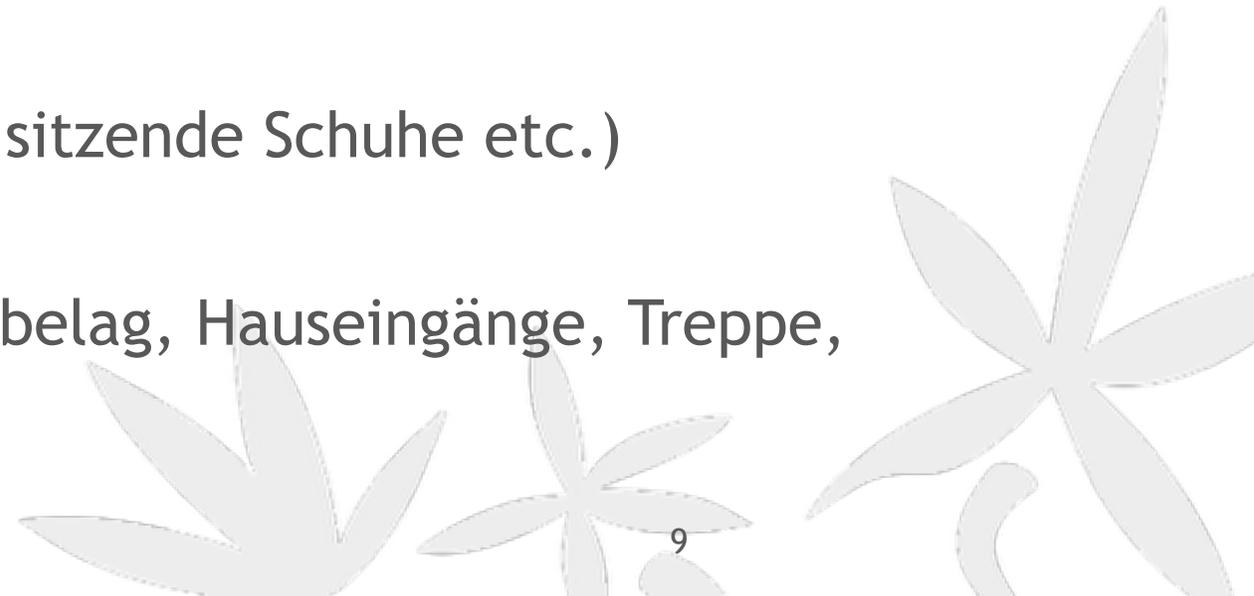


# URSACHE VON STÜRZEN

# Ursache von Stürzen



- Störungen des Gleichgewichts, der Gehfähigkeit
- Erkrankungen (Morbus Parkinson, MS, Apoplex, Schwindel, Demenz, verminderte Gehfähigkeit, Gehör etc.)
- Gehen mit Hilfsmitteln (Rollator, Stock, Haltegriffe, Zangen etc.)
- Kleidung (z.B. zu lange Hosen, schlecht sitzende Schuhe etc.)
- Wohnungssituation (enge Räume, Bodenbelag, Hauseingänge, Treppe, Haustiere, Beleuchtung etc.)



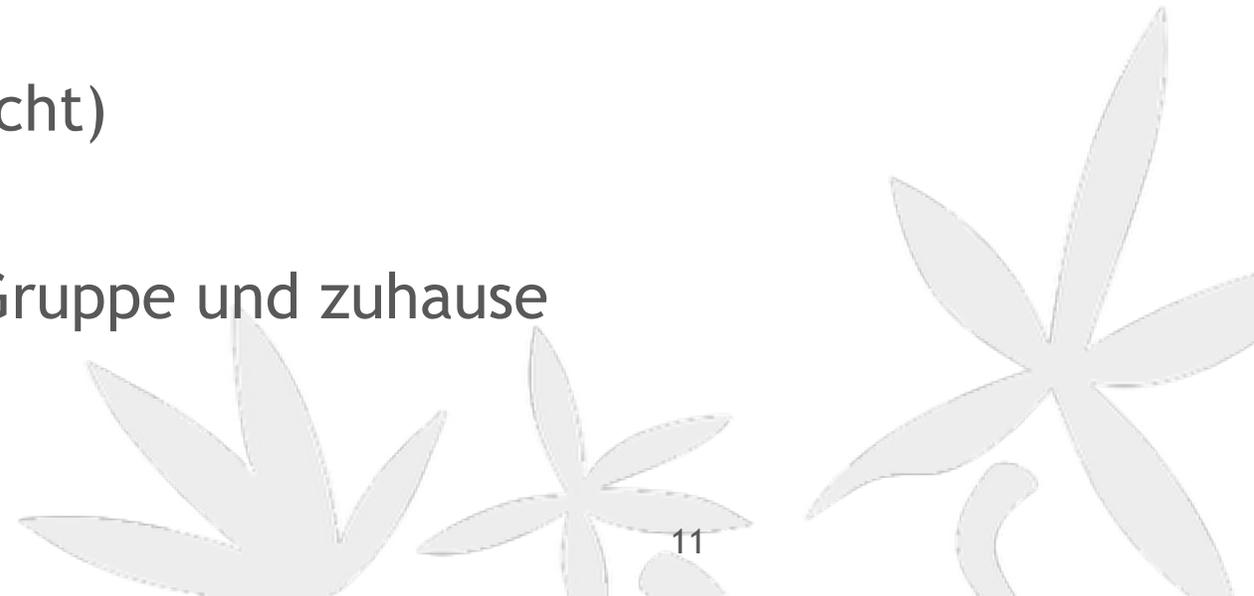


STÜRZE  
VERMEIDEN

# Stürze vermeiden



- Anpassung der Wohnsituation (s.o. und z.B. Stuhlhöhe, Toilettensitz, Dusche etc.)
- Hilfsmittelversorgung (Gehhilfen, Treppenlift, Kopfschutz, Hüftschutzhosen etc.)
- Medikamentenanpassung
- Brille / Hörgeräte
- Kleidung
- Beleuchtung (z.B. automatisches Nachtlicht)
- Hausnotruf
- Gezieltes, regelmäßiges Training in der Gruppe und zuhause





# ASSESSMENTS

# Assessments



- Um den Leistungsstand festzustellen
- Regelmäßige Wiederholung um die Leistungssteigerung festzustellen

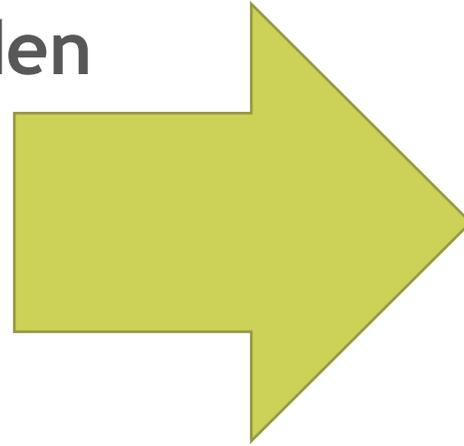


## 1. Stehtest nach Romberg -> Kraft

- 10 Sekunden Stehen
  1. Mit offenen Augen
  2. Mit geschlossenen Augen



2. Semi-Tandem-Stand 10 Sekunden
3. Tandem-Stand 10 Sekunden
4. Tandem Gang 8 Schritte
5. Einbeinstand 10 Sekunden



# Balanc e



## 6. Chair - Rising - Test (Kraft)

- Ohne Arme aufstehen - hinsetzen -> 5 mal in 10 Sekunden

## 7. Timed up & GO-Test (Kraft & Koordination)

- Aufstehen (auch mit Abstützen)
  - 3 Meter schnelles Gehen
  - Wenden
  - 3 Meter zurück, drehen, hinsetzen-> alles in 10 Sekunden

# TRAINING





## Probanden

- Selbstständig lebende Personen die schon einmal gestürzt sind oder ein besonderes Sturzrisiko (z.B. Krankheiten) haben
- Personen 80 J > die schon einmal gestürzt sind haben die größten Erfolge (40%)
- Teilnehmer ab 65 J > (35%)
- Der Hausarzt sollte seine Einverständnis für die Belastbarkeit und Gehfähigkeit geben

# KURSE





- Gruppen von 6 - 12 Teilnehmer
- 8 Kursstunden
- 1x wöchentlich á 60 Minuten
- Kostenpunkt ca. 80 €
- Individuelles Trainingsprogramm & bebildertes Handbuch für Zuhause
- Probanden sollten 3x wöchentlich Zuhause 30 Minuten ihre Übungen durchführen
- Probanden sollten 2x wöchentlich ihr Gehtraining absolvieren
- Pro Übung 1 - 3 Sätze á 10 Wiederholungen danach Steigerung mit Gewichtsmanschetten

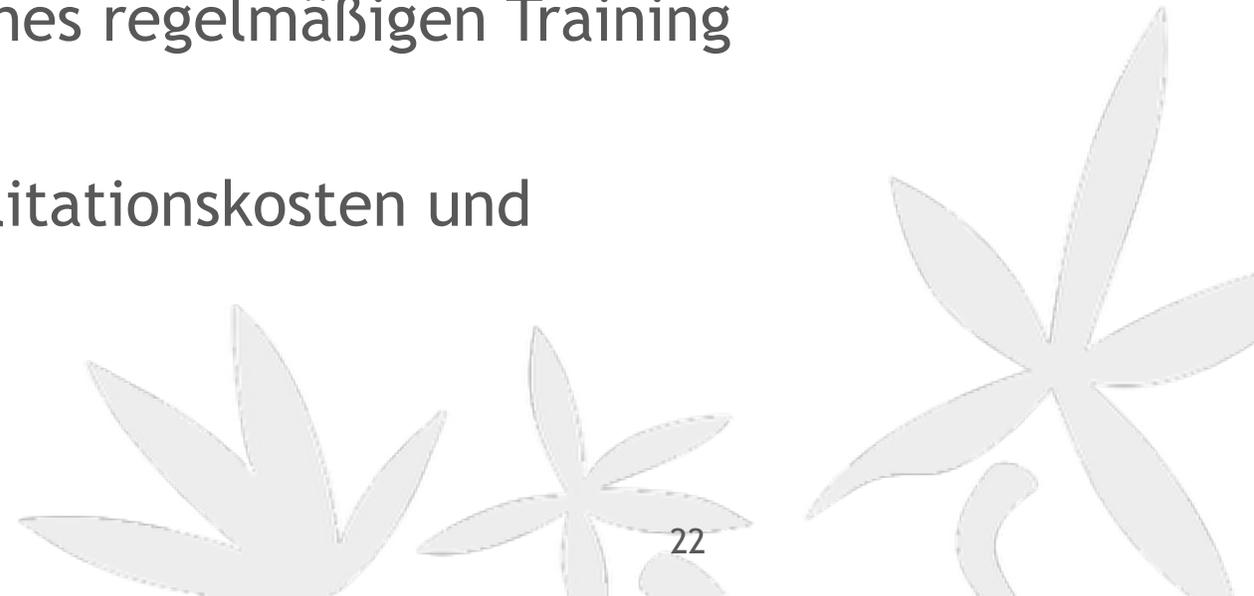
# ZIELE / INHALTE



# Ziele / Inhalte



- Informationen über ein sturzsicheres Bewegungsverhalten im Alltag
- Verbesserung der Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit
- Steigerung des Selbstvertrauens, Spaß an der Bewegung
  - Vermeidung sozialer Isolation
- Sensibilisierung für die Notwendigkeit eines regelmäßigen Training
- Erhalt der Selbstständigkeit
- Senkung von Krankenhauskosten, Rehabilitationskosten und Notwendigkeit von Pflegeplätzen



# salvea

Lust auf Gesundheit



