

Sturzprophylaxe – Vortrag im Lindenpark vom 10.11.2014

Stürzen, am Boden liegen oder Sitzen gehören bei Kindern zum normalen Bewegungsmuster. In anderen Kulturen lebt man auch als Erwachsene viel näher am Boden. Wir verwenden viel Energie, uns stehend auf zwei Beinen im Gleichgewicht zu halten.

Im Alter wird dies immer schwieriger. Das Sturzrisiko ist infolge der oft reduzierten Beweglichkeit erhöht. Bei guter Beweglichkeit ist es dem Körper eher möglich, beim Stolpern das Gleichgewicht wieder zu finden.

48% der Stürze geschehen beim zu raschen Aufstehen.

Herr Erich Weidmann, Kinaesthetictrainer 3 (Kinaesthetics = die Lehre der Bewegungswahrnehmung) animiert die 40 Besucher, gleich vor Ort mit einfachen Übungen zu ergründen, welche Gelenke und Muskeln z.B. beim Aufstehen von einem Stuhl beteiligt sind. Er zeigte auf, welche alternativen Bewegungen, statt der bei uns normalerweise üblichen reinen Kraftanstrengungen, verbunden mit Schwung zum Ziel führen könnten. Spiralförmige Bewegungen, Abstützen mit den Händen oder durch Gewichtsverlagerungen helfen, den Kraftaufwand zu reduzieren.

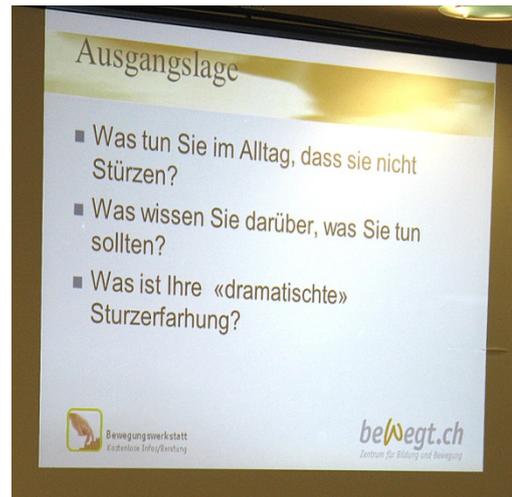


Zur Sturzverhinderung gilt es also in erster Linie, die Beweglichkeit zu fördern und nicht unbedingt nur einseitig Kraft und Kondition zu trainieren. Herr Weidmann zeigte auf, wie mit einfachen Bewegungen der Spielraum der wichtigsten Gelenke ausgelotet und mit wenigen Wiederholungen vergrößert werden kann.

Das Beweglichkeitstraining muss aber sanft und nicht nach dem Motto „Der Indianer kennt keinen Schmerz“ erfolgen. Das Überschreiten der Schmerzgrenze führt zu Verkrampfungen, einer weiteren Einschränkung der Beweglichkeit und erhöht damit das Sturzrisiko. Durch die ständige Angst vor einem Sturz kommt es oft zu einer inneren Blockade, was Stürze geradezu provoziert.

Liege ich nach einem Sturz einmal am Boden, gilt es möglichst ohne Gewaltanwendung mit ev. neu zu „erfindenden“ Bewegungsabläufen in sitzende Position oder in den „Vierfüßler“ zu gelangen und von dort wieder in den Stand.

Herr Weidmann offeriert den Anwesenden die Teilnahme in seiner Bewegungswerkstatt „bewegt.ch“ im Mehrzwecksaal der Alterssiedlung Fröhlichstrasse 22, Brugg, um die eigenen Bewegungsmöglichkeiten zu erkennen und neu zu nutzen. Die Bewegungswerkstatt ist gratis



und findet 14 täglich wieder ab 14.1.2015 jeweils am Mittwoch, 07:00 Uhr, 08:30 und 10:00 Uhr in Gruppen statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Nach der 45-Min-Lektion gibt es Kaffee und Kuchen. Weitere Informationen unter www.bewegt.ch oder Tel. 056 450 38 62.

Heinz Brun