

BUCHTIPP: HAUSAUFGABEN FÜR STURZGEFÄHRDETE PATIENTEN

Das Buch Hausaufgaben für sturzgefährdete Patienten wurde gezielt für Betroffene geschrieben. Die Inhalte sind praxisorientiert und beschreiben die Vorgehensweise beim Üben im Detail. Somit ist die Umsetzung im Alltag leicht. Bei den Selbsttests zur Einschätzung des Sturzrisikos hat der Betroffene die Möglichkeit, den derzeitigen Leistungszustand zu bestimmen.

Des Weiteren werden in den einzelnen Kapiteln Übungen gezeigt, die das Sturzrisiko verringern. Der Leser bekommt auch Hinweise und Tipps wie die Wohnung gestaltet werden sollte. Sturzprophylaxe ist nur durch ständiges Üben zu gewährleisten, gleichzeitig wird dadurch auch die Mobilität sowie die Lebensqualität der Betroffenen erhöht.

***Buchreihe: »Hausaufgaben für Patienten Band 2
Harald Jansenberger / Johanna Mairhofer
Hausaufgaben für sturzgefährdete Patienten
Übungen und Hilfestellungen für Betroffene und Angehörige
2. Auflage 2019
2019 16,5 x 24 cm, 76 Seiten
Hofmann-Verlag
Preis: € 14,90
ISBN 978-3-7780-1422-6***

Nur nicht umfallen!

Warum beim Gleichgewichtstraining die gute alte Kniebeuge dem Wackelbrett in nichts nachsteht und worauf es sonst noch ankommt.

VON MAG.ª ANDREA RIEDEL



Das beste Gleichgewichtstraining sind Muskelkräftigung und spezielle Schrittübungen.

Mag. Harald Jansenberger

Foto: © Peter-Christian Mayr

Mit Gleichgewichts- oder Balance-training verbinden viele die „Tiefenmuskulatur“, die ohne bewusstes Zutun agieren soll und oft sträflich vernachlässigt werde. Keine rechte Freude mit der Überbewertung zu einem „fast schon mystischen Begriff“ hat der Sportwissenschaftler Mag. Harald Jansenberger: „Die Tiefenmuskulatur, also jene Skelettmuskeln, die stabilisierend arbeiten, brauchen wir, um aufrecht stehen und die Balance halten zu können. Verlieren wir aber das Gleichgewicht, sind es in erster Linie die großen Muskeln, die ein eventuelles Abfangen möglich machen.“ Wer kennt es nicht: Man stolpert und versucht instinktiv, sich durch wildes Rudern mit den Armen vor dem „Niedergang“ zu retten. „Effektiver sind spezielle ‚Schutzschritte‘, für die man aber kräftige Beine braucht“, weiß

Jansenberger. Somit gehe es beim Gleichgewichtstraining keineswegs nur um Übungen wie einbeiniges Balancieren auf Wackelbrett und Co: „Studien belegen, dass es vor allem auf spezielle Schrittübungen und Krafttraining ankommt.“ Im Folgenden ein paar Tipps für effektives Gleichgewichtstraining:

1 AM BESTEN IN DER KOMBI

„Viele sind überrascht, wenn ich beim Gleichgewichtstraining auch auf die gute alte Kniebeuge verweise“, schmunzelt der Sportwissenschaftler, „oder auf Ausfallschritte, also im Prinzip ein großer Schritte nach vorne, dann beide Beine beugen.“ Das biete das Beste aus zwei Welten: einerseits Förderung der Koordination, indem man in der Bewegung das Verlagern des Schwerpunkts ausgleichen muss. Andererseits Konditionstraining durch die Anstrengung der Beinmuskeln. „Auf der Beinpresse im Fitnesscenter geht’s hingegen nur um Kondition, weil man stabil auf dem Gerät sitzt“, so der Experte, der unter anderem für die Österreichische Sozialversicherung Programme zur Sturzprävention entwickelt hat.

2 ALLTAGSTAUGLICH

Eine weitere Maxime für effektives Gleichgewichtstraining lautet: Zuallererst sollte man →



BUCHTIPP



Jansenberger, Mairhofer

Hausaufgaben für sturzgefährdete Patienten

ISBN: 978-3-7780-1422-6
76 Seiten, € 15,40
Hofmann Verlag

Die gute alte Kniebeuge fördert die Koordinationsfähigkeit und kräftigt die Beinmuskeln.

wissen, in welchen Situationen man sicherer sein möchte. Wer gerne in den Bergen wandert, wird mit speziellen Übungen sicheres Gehen „sonst macht man keine Fortschritte“. Darum sei es schwierig, Balanceübungen anzubieten, die „allen“ etwas bringen. Doch jede Übung lässt sich leichter oder schwieriger gestalten, die eine, indem man Gewichte dazunimmt, die andere, indem man sie auf einem Bein ausführt usw.

3 GESTRESST, GEHETZT, GEFALLEN

Wer hat sich nicht schon einmal über unnötig verstauchte Knöchel geärgert: Hätte man beim Aussteigen aus dem Auto bloß nicht das Handy gecheckt! Wäre man nur nicht dem Bus hinterhergehetzt und über die Gehsteigkante gestolpert! „Eine Studie der Universität Manchester hat gezeigt, dass das Gleichgewichtssystem signifikant schlechter arbeitet, wenn wir gestresst, ängstlich oder abgelenkt sind“, sagt Jansenberger. Wer sich hier wiedererkennt, könnte es mit sogenannten Dual-Tasks versuchen. Bei dieser Form von Gleichgewichtsübungen bewegt man

Warum wir in der Kniebeuge nicht umfallen

Der Körper versucht stets, seinen Schwerpunkt im Zentrum jenes Bereichs zu halten, in dem er mit dem Boden in Kontakt ist. Steht man aufrecht, liegt der Schwerpunkt zwischen den Füßen. Bei einer Kniebeuge würde er sich nach hinten verlagern – man würde umfallen. Im Normalfall behalten wir aber das Gleichgewicht, weil wir intuitiv sofort den Oberkörper nach vorn verlagern. „Damit die Muskeln im richtigen Moment richtig reagieren, melden sogenannte Propriozeptoren, quasi winzige Messstationen in Muskulatur, Bändern und Gelenken, laufend Informationen über die Lage des Körpers im Raum ans Gehirn. Dieses sendet die passenden ‚Befehle‘ an den Bewegungsapparat. Dank dieser ‚Sensomotorik‘ wissen wir auch ohne hinzuschauen, ob etwa ein Bein im rechten Winkel gebeugt ist“, erklärt der Physiotherapeut Dominic Ledinger. □

Foto: © istockphoto/VioletaStoimenova

z.B. die Arme unterschiedlich, löst gleichzeitig Denkaufgaben, schließt die Augen, dreht den Kopf etc. Durch das Simulieren alltäglicher Ablenkungen ist man für den Ernstfall noch besser gerüstet.

→ Fortsetzung

→ Fortsetzung

4 MIT ODER OHNE GERÄT

„Für effektives Gleichgewichtstraining braucht man im Prinzip keine Geräte. Wer gerne auf einem Wackelbrett oder mit ähnlichen Geräten übt, der soll das natürlich tun“, so der Sportwissenschaftler, zumal instabile Unterlagen die Variationsmöglichkeiten und die Effektivität steigern könnten. Er empfiehlt, „leicht zu beginnen und erst nach und nach zu steigern“.

Etwa indem man anfangs auf einem nicht allzu „wankelmütigen“ Untergrund, z.B. einer eingerollten Yogamatte, übt. „Oder man steht einfach am Boden, schließt aber die Augen oder dreht den Kopf“, ermuntert Jansenberger. Fortgeschrittene kombinieren beides.

5 BEWEGUNG ALS ALTERSVORSORGE

Bis zum 30. Lebensjahr erreichen wir im Schnitt unser konditionelles und koordinatives Maximum, danach baut jede und jeder langsam ab – es sei denn, man trainiert regelmäßig. So um das 65., 70. Lebensjahr stellen die meisten in bestimmten Alltagssituationen fest: Hoppala, da war ich früher sicherer. Doch auch dann ist es nicht zu spät für Gleichgewichtstraining. Denn es minimiert nicht nur die Gefahr, überhaupt zu stürzen, sondern auch das Risiko schwerer Verletzungen: „Kräftige Muskeln, gute Koordination und Reaktionsfähigkeit können viel abfangen.“

Die besten Karten hat, wer bis ins junge Erwachsenenalter viel gerannt, herumgeturnt, gekraxelt und, ja, auch hingefallen und wieder aufgesprungen ist. „Vielfältige, lebenslange Bewegung – das muss nicht speziell Gleichgewichtstraining sein – senkt das Sturzrisiko im Alter um ein Drittel“, sagt Harald Jansenberger. Und vergleicht das Ganze mit einem Konto zur Altersvorsorge: „Hat man in jungen Jahren viel ‚eingezahlt‘, beginnt der Abbau auf einem hohen Niveau.“ Um möglichst lange vom „Bewegungskapital“ zu zehren, muss man weiterhin „einzahlen“: „Idealerweise gehört es zur lebenslangen ‚Körperpflege‘ dazu, das Zusammenspiel von Muskeln und Gehirn zu trainieren“, betont der Sportwissenschaftler. ■