

Inhalt

Vorworte	9	
1	Stürze verhindern	12
1.1	Was ist ein Sturz?	12
1.2	Die Häufigkeit von Stürzen	12
1.3	Die Folgen eines Sturzes	13
1.4	Die Kosten eines Sturzes	14
1.5	Die Ursachen von Stürzen	14
1.6	Wie können Stürze verhindert werden?	16
1.7	Das sagt die Wissenschaft	17
2	Hilfen zur Umsetzung eines Sturzprophylaxe-Trainings im Verein	20
2.1	Zielgruppe	20
2.2	Organisation	21
2.2.1	Sicherheit	22
2.2.2	Gruppengröße	23
2.2.3	Räumlichkeiten	23
2.2.4	Trainingshäufigkeit	24
2.2.5	Geräte	24
2.2.6	Zusammenarbeit mit Kooperationspartnern	25
2.2.7	Werbung	26
2.3	Stundenaufbau	29
3	Gleichgewichtstraining	33
3.1	Das Gleichgewicht	34
3.1.1	Veränderungen im Alter	35
3.1.2	Das Gleichgewicht ist trainierbar	36
3.1.3	Warum sollte das Gleichgewicht trainiert werden?	37
3.1.4	Was muss beachtet werden?	37
3.2	Methodik des Gleichgewichtstrainings	39
3.3	Inhalte des Gleichgewichtstrainings	41
3.3.1	Übungen im <i>stabilen Stand</i>	41
3.3.2	Verstärkte Oberkörperaktivität	44
3.3.3	Räumliche Fortbewegung	45
3.3.4	Reduzierte Standfläche	48

3.3.5	Einschränkung der sensorischen Information	49
3.3.6	Zusatzaufgaben	49
3.3.7	Störung des Gleichgewichts	50
3.3.8	Gleichgewichtstraining mit Kleingeräten.	50
3.3.9	Gleichgewichtstraining durch Tai-Chi	54
3.3.10	Gleichgewichtstraining durch Schritt musterübungen	54
4	Krafttraining	59
4.1	Grundlagen des Krafttrainings zur Verhütung von Stürzen	59
4.1.1	Das Feintuning: Wie viel sind 70-80 %	60
4.1.2	Erfolg ist planbar: Individuell dosiert und progressiv gesteigert.	61
4.2	Die Muskelprioritäten	62
4.3	Inhalte des Krafttrainings	62
4.3.1	Standsicherheitstraining	62
4.3.2	Training mit dem eigenen Körpergewicht.	67
4.3.2.1	Übungen für die Beinmuskeln.	67
4.3.2.2	Übungen für die Rumpf-, Arm- und Schultermuskeln	70
4.3.3	Krafttraining mit Gewichtsmanschetten	74
4.3.3.1	Vorteile individuell dosierbarer Gewichtsmanschetten.	74
4.3.3.2	Das Basisprogramm zur Verhütung von Stürzen	74
4.3.3.3	Weitere Übungen	79
4.3.4	Krafttraining mit elastischen Übungsbändern	81
4.3.4.1	Grifftechnik.	81
4.3.4.2	Übungen für die Beinmuskeln.	82
4.3.4.3	Übungen für die Rumpf-, Arm- und Schultermuskeln	85
4.3.5	Sensomotorische Zusatzanforderungen	87
4.3.5.1	Alltagsbezug und Wirkmechanismus.	87
4.3.5.2	Gewöhnung an die instabile Unterlage.	88
4.3.5.3	Übungen für die Beinmuskeln.	89
4.3.5.4	Übungen für die Rumpf-, Arm- und Schultermuskeln	91
4.3.6	Progressives Krafttraining	94
4.3.7	Schnell- und Explosivkrafttraining	100
4.3.7.1	Effektiv schnell reagieren.	100
4.3.7.2	Die Übungspraxis	102
5	Multi-Tasking-Training	107
5.1	Mehrere Dinge gleichzeitig tun, mit Mehrfachanforderungen klarkommen	107
5.2	Zur Systematisierung	108

5.3	Zur Praxis	109
5.4	Spieldformen	112
6	Angst vor Stürzen	121
6.1	Auseinandersetzung mit der „Angst vor Stürzen“	122
6.2	Realistische Selbsteinschätzung	125
6.3	Angstbesetzte Situationen nachstellen	125
6.3.1	Sich in Menschenmengen bewegen	125
6.3.2	Steigungen bewältigen	126
6.3.3	Nach einem Sturz – wie können gestürzte Personen wieder aufstehen	126
6.3.4	Die Backward-Chaining-Methode	126
6.3.5	Das Aufstehen üben (nach der Backward-Chaining-Methode)	127
6.3.6	Was kann man tun, wenn man nicht mehr aufstehen kann?	128
7	Motorische Tests	130
7.1	Gleichgewicht im Stand (modifiziert nach Guralnik und Romberg)	130
7.2	Funktionelle Reichweite (Functional Reach)	131
7.3	Aufstehen vom Stuhl (Five-Chair-Rise)	132
7.4	Gehgeschwindigkeit	133
7.5	Maximale Schrittänge	133
7.6	Kombinierter Aufsteh- und Gehtest (Timed-up-and-Go)	135
7.7	Ergebnisinterpretation	136
8	Methodik und Didaktik in Sturzprophylaxegruppen	138
8.1	Die Kernziele des Gesundheitssports und deren Vermittlung in der Sturzprävention	138
8.1.1	Anforderungen an den Übungsleiter	139
8.1.2	Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen	140
8.2	Kursleiterverhalten in Sturzprophylaxegruppen	141
8.2.1	Didaktisch-methodische Grundsätze in der Sturzprävention	142
8.2.2	Spezielle Unterrichtsmethoden	145
8.2.3	Umgang mit leicht dementen Teilnehmern	146
9	Was Übungsleiter sonst noch wissen sollten	149
9.1	Äußere Sturzrisiken vermeiden und beseitigen	149
9.1.1	Stabile Hausschuhe oder rutschfeste Socken tragen	149
9.1.2	Sturzrisiken in der Wohnung vermeiden	150
9.1.3	Auf gute Beleuchtung achten	150
9.1.4	Badezimmer und Toilette	150

9.1.5	Der Weg vom Bett zum Badezimmer	151
9.1.6	Das Wohnzimmer	151
9.1.7	Das Schlafzimmer	151
9.1.8	Treppen	152
9.1.9	Wer Höheres erreichen will	152
9.2	Was Übungsleiter über Hüftprotektoren wissen sollten	152
9.3	Was Übungsleiter über schlechtes Sehen wissen sollten	154
9.4	Was Übungsleiter über Medikamente wissen sollten	154
Anhang		156
1	Literatur	157
2	Kopiervorlagen	160
3	Zu den Autoren	162
4	Bildnachweis	164