

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

V

1 Theoretische Grundlagen 1

1.1	Definition, Sturzphasen, Risiko-		
	faktoren	2	
1.2	Epidemiologie	5	
1.2.1	Stürze bei selbstständig lebenden		
	Senioren	6	
1.2.2	Stürze bei in Institutionen lebenden		
	Personen	7	
1.2.3	Verteilung der Sturzursachen	7	
1.2.4	Sturzkosten	7	
1.3	Sturzursachen und Sturzfolgen	8	
1.3.1	Frakturen	10	
1.3.2	Mortalität	12	
1.3.3	Psychische Folgen	13	
1.4	Intrinsische Risikofaktoren	14	
1.4.1	Sturzbiographie	14	
1.4.2	Alter	14	
1.4.3	Geschlecht	14	
1.4.4	Lebensumstände	14	
1.4.5	Erkrankungen	15	
1.4.6	Inaktivität	16	
1.4.7	Angst vor Stürzen	17	
1.4.8	Altersbedingte Veränderungen und		
	Funktionsbeeinträchtigungen	18	
1.4.9	Sehbeeinträchtigungen	29	
1.4.10	Hörbeeinträchtigungen	30	
1.4.11	Kognitive Einbußen und		
	Stimmungsbeeinträchtigungen	30	
1.4.12	Ausscheidungsverhalten	32	
1.5	Extrinsische Risikofaktoren	32	
1.5.1	Restriktive Maßnahmen	32	
1.5.2	Verwendung von Hilfsmitteln	32	
1.5.3	Kleidung und Schuhe	33	
1.5.4	Medikamente	34	
1.5.5	Innen- und Außenumgebung	34	
1.6	Verletzungsrisiko bei Stürzen	35	
1.7	Bestimmen des Sturzrisikos	36	
1.7.1	Hochrisikogruppen	36	
1.7.2	Erhebung der Risikofaktoren	38	
1.7.3	Motorische Tests	38	
1.7.4	Ableitung der Intervention	44	
1.8	Sturzprävention: Ansätze und		
	Möglichkeiten	46	
1.8.1	Multifaktorielle oder monofaktorielle		
	Sturzprävention?	48	
1.8.2	Sturzprävention durch		
	Bewegungsschulung	50	
1.8.3	Sturzprävention durch Wohn-		
	raumanpassung und Gehhilfen	56	
1.8.4	Sturzprävention durch Hüftprotek-		
	toren	60	

2 Bewegte Sturzprävention 63

2.1	Trainingstheoretische Überlegungen	64	2.4	Kurskonzeption: 10-teiligen Angebot zur Sturzprävention	96
2.1.1	Krafttraining	65	2.4.1	Trainingseinheit 1: Eingangstest und Wahrnehmen des Körperschwerpunktes	99
2.1.2	Beweglichkeitstraining	69	2.4.2	Trainingseinheit 2: Wahrnehmen des eigenen Körperschwerpunktes und Gelenkstrategien (Sprunggelenk-, Hüft- und Schrittstrategie) ..	100
2.1.3	Koordinationstraining	71	2.4.3	Trainingseinheit 3: Krafttraining und Gleichgewicht	101
2.1.4	Verknüpfen von Kraft und Koordination: Training der Sensomotorik	78	2.4.4	Trainingseinheit 4: Vertiefung Krafttraining und dynamisches Gleichgewicht	102
2.2	Methodische und didaktische Hinweise	80	2.4.5	Trainingseinheit 5: Einstieg in den Komplex „Sturzangst“	103
2.2.1	Organisation und Rahmenbedingungen	80	2.4.6	Trainingseinheit 6: Umgang mit der Sturzangst	103
2.2.2	Gruppenführung und Gruppenbegleitung	81	2.4.7	Trainingseinheit 7: Wiederholung und Vertiefung Koordination und Kraft	104
2.2.3	Aufbau der Trainingseinheit	84	2.4.8	Trainingseinheit 8: Hindernisparcours und Körperschema	105
2.3	Module in der Sturzprävention	84	2.4.9	Trainingseinheit 9: tätigkeitsorientiertes Krafttraining	106
2.3.1	Theoretische Module	86	2.4.10	Trainingseinheit 10: Abschluss	107
2.3.2	Module für Start und Ende	87			
2.3.3	Module für Kraft und Gleichgewicht ..	88			
2.3.4	Module zur Sturzangst	89			
2.3.5	Module für das Körperschema	91			
2.3.6	Module für das Bewältigen von Alltagssituationen	92			
2.3.7	Module zur Verbesserung der Gangsicherheit	93			
2.3.8	Modul zur Verbesserung der Beweglichkeit	94			
2.3.9	Erweiternde Module	95			

3 Übungskatalog für die bewegte Sturzprävention 109

3.1	Geeignete Ausgangsstellungen und Sicherheitsempfehlungen	109	3.3.1	Übungen für das statische Gleichgewicht	128
3.2	Beweglichkeitstraining	113	3.3.2	Übungen für das dynamische Gleichgewicht	151
3.2.1	Mobilisieren	113	3.3.3	Übungen für das Körperschema: Gleichgewicht und Selbsteinschätzung	176
3.2.2	Dehnen	124			
3.3	Training der Bewegungskoordination	128			

3.3.4	Übungen für die Kopplungsfähigkeit ..	188	3.4.1	Übungen für die untere Extremität ...	239
3.3.5	Übungen für die Reaktionsfähigkeit ..	195	3.4.2	Übungen für Oberkörper und Rumpf ..	258
3.3.6	Übungen für die Orientierungsfähigkeit	206	3.4.3	Kombinationsübungen	269
3.3.7	Übungen für die Differenzierungsfähigkeit.....	213	3.5	Tätigkeitsorientiertes Krafttraining...	281
3.3.8	Übungen für die Rhythmisierungsfähigkeit.....	222	3.5.1	Einsatz des tätigkeitsorientierten Krafttrainings.....	281
3.3.9	Übungen für die Umstellungsfähigkeit	227	3.5.2	Übungsbeispiele	283
3.3.10	Hindernisparcours	233	3.6	Spielerische Übungen für Gruppen ...	286
3.4	Training der Kraft	239	3.6.1	Spielerische Gruppenübungen ohne Ball	287
			3.6.2	Spielerische Gruppenübungen mit Ball	291

4 Angst vor Stürzen reduzieren..... 297

4.1	Selbsteinschätzung und Selbstwahrnehmung.....	298	4.2.3	Verhalten nach einem Sturz und Erreichen des Vierfüßlerstands	303
4.2	Die Angst vor dem Boden und die Angst, nicht mehr aufstehen zu können	300	4.2.4	Aufstehmöglichkeiten	303
4.2.1	Angst und Scham der Teilnehmer berücksichtigen	301	4.3	Die Angst, sich zu verletzen	307
4.2.2	Möglicher Ablauf zum Erreichen der Rückenlage	301	4.3.1	Erlernen des Schritts	308
			4.3.2	Verhalten beim Ausrutschen	310

5 Verhaltensanpassungen und Sicherheitstipps..... 313

5.1	Sicherheitstipps für die Wohnung	314	5.1.4	Stufen	321
5.1.1	Allgemeine Risikofaktoren	314	5.2	Sicherheitstipps für die Außen-umgebung.....	323
5.1.2	Möblierung.....	318			
5.1.3	Badezimmer und Toilette	320			

6	Falltraining	325
6.1	Übungsreihe Sturz nach vorne	325
6.2	Übungsreihe Sturz nach hinten	329
6.3	Empfehlungen	334
7	Fallbeispiele	335
7.1	Fallbeispiel: Einzeltraining	335
7.2	Fallbeispiel: Gruppe selbstständig lebend	338
7.3	Fallbeispiel: Gruppe Seniorenheim	342
	Literatur	345
	Sachverzeichnis	353