

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

v

1 Theoretische Grundlagen 1

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

2 Bewegte Sturzprävention	63
2.1 Trainingstheoretische Überlegungen	64
2.1.1 Krafttraining	65
2.1.2 Beweglichkeitstraining	69
2.1.3 Koordinationstraining	71
2.1.4 Verknüpfen von Kraft und Koordination: Training der Sensomotorik	78
2.2 Methodische und didaktische Hinweise	80
2.2.1 Organisation und Rahmenbedingungen	80
2.2.2 Gruppenführung und Gruppenbegleitung	81
2.2.3 Aufbau der Trainingseinheit	84
2.3 Module in der Sturzprävention	84
2.3.1 Theoretische Module	86
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
2.4 Kurskonzeption: 10-teiliges Angebot zur Sturzprävention	96
2.4.1 Trainingseinheit 1: Eingangstest und Wahrnehmen des Körperschwerpunktes	99
2.4.2 Trainingseinheit 2: Wahrnehmen des eigenen Körperschwerpunktes und Gelenkstrategien (Sprunggelenk-, Hüft- und Schrittstrategie) ..	100
2.4.3 Trainingseinheit 3: Krafttraining und Gleichgewicht	101
2.4.4 Trainingseinheit 4: Vertiefung Krafttraining und dynamisches Gleichgewicht	102
2.4.5 Trainingseinheit 5: Einstieg in den Komplex „Sturzangst“	103
2.4.6 Trainingseinheit 6: Umgang mit der Sturzangst	103
2.4.7 Trainingseinheit 7: Wiederholung und Vertiefung Koordination und Kraft	104
2.4.8 Trainingseinheit 8: Hindernisparcours und Körperschema	105
2.4.9 Trainingseinheit 9: tätigkeitsorientiertes Krafttraining	106
2.4.10 Trainingseinheit 10: Abschluss	107
3 Übungskatalog für die bewegte Sturzprävention	109
3.1 Geeignete Ausgangsstellungen und Sicherheitsempfehlungen	109
3.2 Beweglichkeitstraining	113
3.2.1 Mobilisieren	113
3.2.2 Dehnen	124
3.3 Training der Bewegungskoordination	128
3.3.1 Übungen für das statische Gleichgewicht	128
3.3.2 Übungen für das dynamische Gleichgewicht	151
3.3.3 Übungen für das Körperschema: Gleichgewicht und Selbsteinschätzung	176

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 Differenzierungs-fähigkeit.....	213	3.5	Tätigkeitsorientiertes Krafttraining...	281
3.3.8	Übungen für die Rhythmisierungs-fähigkeit.....	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 Vierfüßerstands	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 Schutzschritts	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 Außenumgebung	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
7 Fallbeispiele	335
7.1 Fallbeispiel: Einzeltraining	335
7.2 Fallbeispiel: Gruppe selbstständig lebend	338
Literatur	345
Sachverzeichnis	353