

Sturztraining

Rechtzeitig beginnen!

„Starten Sie heute damit!“

Sie werden merken, dass Sie Fortschritte machen.

Haben Sie schon einmal getestet,

ob sie es schaffen 1 Minute auf einem Bein zu stehen.

Versuchen sie es täglich!

Gleichgewichtssinn trainieren, um Stürze zu vermeiden.

© Dr. Uwe Türk-Noack 2024

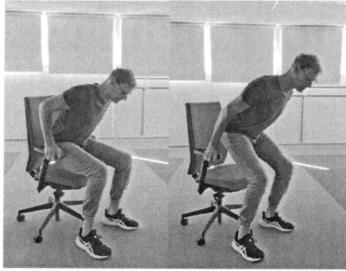
Effektive Übungen für den Alltag

Die folgenden Übungen trainieren das Gleichgewicht und stärken zugleich verschiedene Muskeln. Somit verringern sie das Sturzrisiko. Sie lassen sich leicht in den Alltag einbauen, allerdings sollten Sie folgende Hinweise beachten, die für jede Art von Training gelten:

- **Hören Sie auf Ihr Körpergefühl.** Wenn Sie sich schlecht oder unfit hören, lassen Sie das Training aus. Wenn die Beschwerden anhalten, kontaktieren Sie Ihren Arzt.
- Führen Sie die **Übungen nicht auf leeren Magen** durch, es besteht sonst die Gefahr, dass Kreislaufprobleme auftreten.
- **Trinken Sie ausreichend** vor, bei Bedarf auch während und nach dem Training.
- Lassen Sie sich Zeit. **Machen Sie die Übungen in Ihrem eigenen Tempo** lieber langsam und richtig als schnell und falsch.
- Die **Übungen dürfen keine Schmerzen verursachen.** Tun Sie es doch, wenden Sie sich an Ihren Arzt.

© Dr. Uwe Türk-Noack 2024

1. Hochstemmen (Übung im Sitzen)

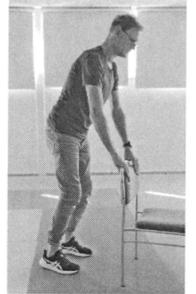
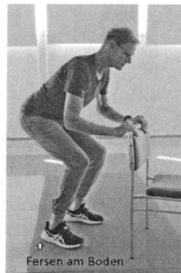


Ausführung: Rücken Sie auf dem Stuhl oder Sessel bis auf die Vorderkante und umfassen Sie die Armlehnen. Stemmen Sie sich dann mithilfe der Arme hoch. Setzen Sie sich wieder hin und wiederholen Sie die Übung noch vier Mal. Sie können die Übung mehrmals am Tag (mit jeweils 5 Wiederholungen) durchführen. So trainieren Sie die Muskulatur auf der Rückseite Ihrer Oberarme.

Tipp: Die Übung funktioniert am besten, wenn der Stuhl oder Sessel so hoch ist, dass die Füße beim Sitzen auf der Vorderkante bequem und sicher auf dem Boden stehen.

© Dr. Uwe Türk-Noack 2024

2. Kniebeugen am Stuhl

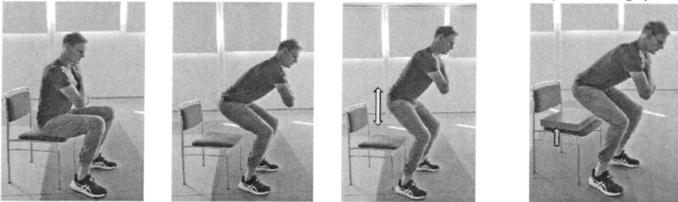


Ausführung: Stellen Sie die Füße auf Hüftbreite auseinander. Halten Sie sich am festgestellten Rollator oder einer stabilen Stuhllehne fest und beugen Sie die Knie. Schieben Sie dazu den Po nach hinten, während Sie nach vorne schauen, und strecken Sie anschließend die Beine wieder durch. Das stärkt die Beinmuskulatur.

Tipp: Diese Übung lässt sich gut als Ritual nach dem Aufstehen und vor dem Losgehen etablieren.

© Dr. Uwe Türk-Noack 2024

3. vom Stuhl aufstehen (Kniebeuge)



- **einfache Ausführung:** mit Abstützen vorn (Tisch) oder an den Armlehnen abstützen aufstehen und setzen (5x hintereinander)
- **erweiterte Ausführung:** mit Abstützen vorn (Tisch) oder an den Armlehnen abstützen aufstehen und setzen (5x hintereinander in 10 Sek.)
- **optimale Ausführung:** Arme verschränkt vor der Brust und aus den Beinen abstützen aufstehen und setzen (5x hintereinander in 10 Sek.)

© Dr. Uwe Türk-Noack 2024

4. Stuhlstand (Übungen an der Stuhllehne)



- **einfache Ausführung:** Knie im Wechsel vorn hoch anheben (10x)
- **erweiterte Ausführung:** Bein im Wechsel seitlich hoch anheben (10x)
- **zusätzliche Variante:** Beine vor und zurück leicht schwingen (10x)

Alle Bewegungen können mit geschlossenen oder teilweise geschlossenen Augen ausgeführt werden.

© Dr. Uwe Türk-Noack 2024

5. Fersen-Zehenstand

„Hoch und Ab!“



Ausführung:

Stellen Sie sich aufrecht hin. Heben Sie die Fersen langsam vom Boden hoch und verlagern Sie das Gewicht auf die Zehen, dann senken Sie die Ferse wieder ab.

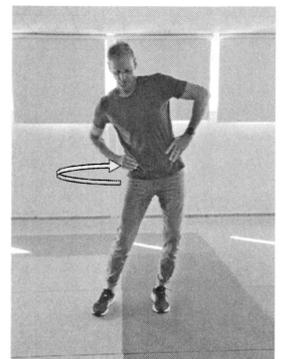
- **vereinfachte Ausführung:** mit Abstützen mit beiden Händen an der Wand oder an einer Stuhllehne (5x hintereinander)

© Dr. Uwe Türk-Noack 2024

6. Hüftkreisen

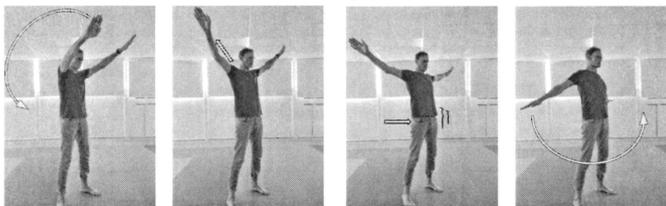
Ausführung: Stellen Sie sich bequem und mit leicht gegrätschten (etwa Schulterbreite) Beinen hin. Stemmen Sie die Hände in die Hüften und lassen Sie diese in beide Richtungen kreisen. Machen Sie diese Übung ca. 1 Minute lang. Wiederholen Sie sie einmal und wechseln Sie dabei die Richtung des Hüftkreises. Diese Übung dient der Verbesserung des Gleichgewichtssinns und lässt sich mehrmals täglich durchführen.

- **erweiterte Ausführung:** Wenn die Übung zu einfach ist, variieren Sie: Führen Sie sie mit geschlossenen Augen durch oder beschreiben Sie mit den kreisenden Bewegungen der Hüfte keinen Kreis, sondern eine Acht.



© Dr. Uwe Türk-Noack 2024

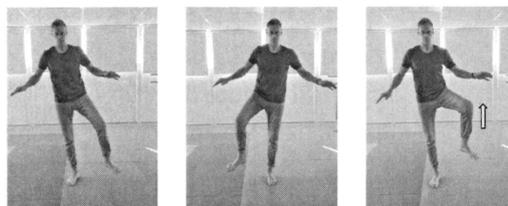
7. Armkreisen (auch als Partnerübung)



Ausführung: Diese Übung können Sie mit einem Angehörigen oder Freund durchführen. Stellen Sie sich gegenüber und legen beide Handflächen an die Handflächen Ihres Übungspartners. Nun führen Sie gemeinsam kreisende Bewegungen mit den Armen durch. Dann heben Sie abwechselnd das linke und rechte Bein, als würden Sie auf der Stelle gehen - etwa 1 Minute lang. Diese Übung trainiert das Gleichgewicht und die Koordination. Da sie nur zu zweit durchgeführt werden kann, sollten Sie die Gelegenheit nutzen und sie beispielsweise als Willkommens- oder Abschiedsritual von Begegnungen mit Ihren Angehörigen einführen.

© Dr. Uwe Türk-Noack 2024

8. Auf einem Bein stehen

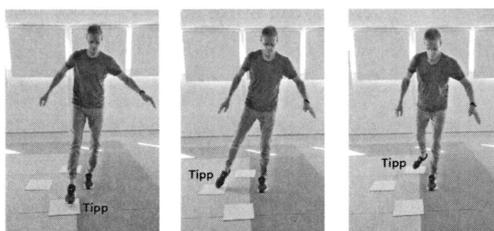


Ausführung: Einbeinstand. Verlagern Sie hierbei das Gewicht langsam auf eine bestimmte Seite, bis Sie das andere Bein heben können. Halten Sie diese Position für 3 Sekunden. Danach wechseln Sie das Bein.

- **einfache Ausführung:** seitlich an der Wand oder Tisch abstützen (10x hintereinander)
- **erweiterte Ausführung:** Knie höher anheben (10x hintereinander)
- **optimale Ausführung:** Probieren Sie die Übung mit geschlossenen Augen. Aber Achtung, halten Sie sich am Anfang sicherheitshalber fest. (10x hintereinander)

© Dr. Uwe Türk-Noack 2024

9. Beinschwingen mit Tippen



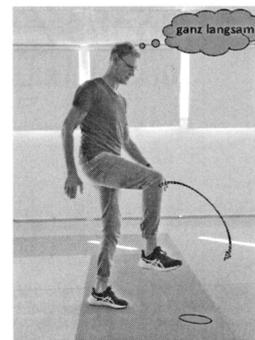
Ausführung: Heben Sie ein Bein vom Boden und winkeln Sie es leicht an. Bewegen Sie es nach vorne, nach hinten und zur Seite und tippen Sie jeweils mit dem Fuß auf dem Boden. Dann wechseln Sie das Bein und wiederholen die Übung einmal. Sie können die Übung mehrmals täglich durchführen, machen Sie dann jeweils eine Wiederholung. Sie trainiert den Gleichgewichtssinn.

Tipp: Wenn Sie unsicher sind, sorgen Sie für eine stabile Haltemöglichkeit. Dies kann ein Tisch oder ein festgestellter Rollator sein.

© Dr. Uwe Türk-Noack 2024

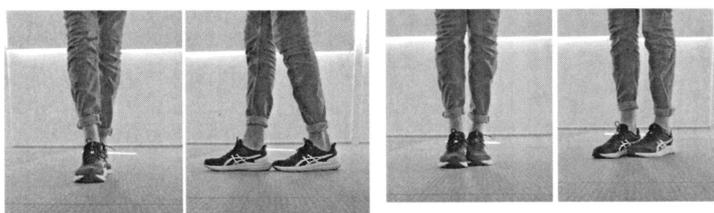
10. Zeitlupenschritt

- **einfache Ausführung:** Schritt vorwärts (langsam – in Zeitlupe) und zurück
- **erweiterte Ausführung:** Auf Zuruf „STOPP!“ in der Bewegung verharren



© Dr. Uwe Türk-Noack 2024

11. Tandemstand (Semi-Tandemstand)



- **einfache Ausführung:** mit Abstützen seitlich an der Wand oder seitlich an einem Tisch (10 Sekunden)
- **optimale Ausführung:** freistehend (10 Sekunden)
- Ausführung mit Zusatzübungen (...?)

© Dr. Uwe Türk-Noack 2024

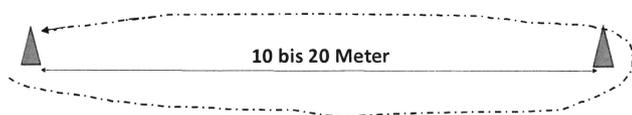
12. Gehen auf einer Linie

- **einfache Ausführung:** Gehen auf einer Linie (ca. 3 Meter vorwärts)
- **erweiterte Ausführung:** Gehen auf einer Linie (ca. 3 Meter vorwärts und rückwärts)



© Dr. Uwe Türk-Noack 2024

13. Gehen mit Kehrtwende



Ausführung: Gehen fortlaufend mit Kehrtwende (6 Minuten als Ausdauerstest). Beobachtungsschwerpunkt: abgehakt / flüssig ; kurze Schritte (6-8) / lange Schritte 3-4 um zu wenden; werden die Schritte mit zunehmender Ermüdung kürzen und verändert sich das Gangbild, z.B. Gangbreite?

© Dr. Uwe Türk-Noack 2024

Sturztraining

Bewegungsempfehlungen pro Woche:

- (1)
150 min Bewegung mit mittlerer Intensität (Sprechen möglich, singen nicht mehr möglich)
ODER
75 min Bewegung mit höherer Intensität (nur noch kurzer Wortwechsel möglich)
ODER
Kombination aus Bewegung mit mittlerer und höherer Intensität auf möglichst viele Tage in der Woche verteilt. Eine Einheit sollte allerdings mindestens 10 min dauern.
- (2)
mindestens 2 Mal pro Woche muskelkräftigende Übungen für alle großen Muskelgruppen mit mittlerer und höherer Intensität und Übungen gegen Widerstand durch das eigene Körpergewicht oder ein Hilfsmittel, wie z.B. ein Theraband
- (3)
Aktivitäten, die das Gleichgewicht erhalten oder verbessern.

(Quelle: österreichische Empfehlung für gesundheitswirksame Bewegung, FGO 2012)

© Dr. Uwe Türk-Noack 2024