

Fallen will gelernt sein

Stürze sind besonders für älter werdende Menschen ein bedeutsames Gesundheitsrisiko. Sturzbedingte Verletzungen gehören zu den häufigsten Ereignissen, die zu Hause lebende Menschen in ihrer Selbstständigkeit einschränken.

Als Kind lernen und üben wir

- uns aufzurichten
- uns zu bewegen
- zu fallen
- Falltechniken zu automatisieren und
- diese bei Bedarf im Sturzgeschehen schnell abzurufen.

Sowohl die Automatisierung, als auch die Reaktionsschnelligkeit von eingeübten Bewegungen lassen mit zunehmendem Alter nach.



Durch ein gezieltes Bewegungstraining

✚ Sturzprophylaxe

können physische und psychische Ressourcen bis ins hohe Alter aktiviert, gestärkt und viele Stürze verhindert werden.

Es ist aber insgesamt unmöglich, alle Stürze zu vermeiden. Daher ist es sinnvoll, das „richtige Fallen“

✚ individuelles Falltraining

zu trainieren

Ziel muss es sein, auf die plötzliche Sturzsituation schnell und mit einer geübten Falltechnik reagieren zu können.

Individuelles Falltraining

im häuslichen Lebensraum

Trainingsinhalte - geschützt fallen

Gefahren, die zu Hause lauern, aufdecken

~

Sturzformen definieren

~

Falltechniken für ein gefahrenminimiertes Fallen definieren

~

Bewegungsübergänge üben (unten <-> oben)

~

wie schütze ich beim Fallen wichtige Körperregionen
Kopf, Hals, Wirbelsäule, Becken

Individuell als Einzeltherapie plane ich für einen ersten Termin
bei Ihnen zu Hause 60 Minuten ein.

Zunächst wird eine Anamnese erhoben.

Danach erfolgt eine eingehende allgemeine Untersuchung.

An die folgende Befundbesprechung werden die oben
aufgeführten Trainingsinhalte angeschlossen.

Bitte sprechen Sie mich für individuelle Terminanfragen an.

Ich freue mich auf Sie!

Sturzprophylaxe

als Gruppentherapie

ZPP zertifiziert nach § 20 SGB V

Die Sturzprävention rückt durch den demographischen Wandel in das Zentrum von therapeutischen Maßnahmen und von vielen Trainingsangeboten.

Die Sturzprophylaxe umfasst Maßnahmen zur Vermeidung von Stürzen, insbesondere bei älteren Menschen, durch

- ✓ die Verbesserung von Kraft und Gleichgewicht
- ✓ die Beseitigung von Gefahren im Wohnumfeld (Stolperfallen)
- ✓ die Anpassung von Hilfsmitteln und Medikamenten
- ✓ die Schulung und Beratung von Betroffenen und Angehörigen.

Das Ziel ist die Reduzierung des Sturzrisikos und damit die Vermeidung von gesundheitlichen und sozialen Folgen.

Die Sturzprophylaxe als Gruppentherapie wird als Präventionskurs von den gesetzlichen Gesundheitskassen bezuschusst.

Kurstermine für eine Gruppe von 10 bis 15 Personen ab 2026 sind in Planung.

Inhalte des Kurses werden sein

- ✚ Motivation
- ✚ Wahrnehmung und Bewegung
- ✚ funktionelles und sensomotorisches Training
- ✚ Krafttraining
- ✚ Umgang mit Angst vor Stürzen

