

Warum Sturzprävention?

Ausgerutscht, gestolpert- kleine Missgeschicke, die die Bezeichnung Unfall kaum verdienen, haben oft schwerwiegende Folgen wie Knochenbrüche, z. B. die Oberarmkopf- oder Schenkelhalsfraktur. Aber immer ist ein Sturz mit einem Verlust des Selbstvertrauens und der Gangsicherheit verbunden. Dadurch erhöht sich leider die Sturzanfälligkeit. Die Sturzprävention setzt genau hier an. Muskelkraft, Mobilität und Gleichgewicht werden trainiert und geschult.

Lassen Sie nicht zu, dass Unsicherheit Ihre Aktivitäten einschränkt und dadurch Ihre Lebensfreude gesenkt wird. Erhalten Sie sich Ihre Sicherheit und Selbständigkeit durch die Sturzprävention.

Krafttraining

Durch ein Krafttraining speziell der unteren Extremität wird die Sicherheit beim Aufstehen, im Stand und in der Fortbewegung verbessert, wodurch in besonderem Maße eine bessere Mobilität erreicht wird. Übungen zur Kräftigung von Rumpf-, Arm- und Schultermuskulatur ergänzen das Programm.

Eine Kräftigung der Muskulatur verbessert langfristig auch die Festigkeit der Knochensubstanz und bietet so einen größeren Schutz vor Frakturen.

Das Krafttraining wird hauptsächlich mit Kurzhanteln und Gewichtsmanschetten durchgeführt.

Gleichgewichtstraining

Durch das Gleichgewichtstraining wird die Körperwahrnehmung und die Reaktionsfähigkeit geschult.

Wie auch beim Krafttraining wird die Sicherheit im Stand und in der Fortbewegung verbessert.

Die Übungen werden in funktioneller und spielerischer Form im Stand oder in der Fortbewegung durchgeführt, wobei unterschiedliche Geräte zum Einsatz kommen.