Kurs-Info

Sturzprophylaxe

Herzlich willkommen im Evangelischen Krankenhaus. Sie haben eine Veranstaltung gebucht, die wir als dem Evangelischen Krankenhaus und den Evangelischen Kliniken Rheinland angeschlossenen Abteilungen gemeinsam mit Ihrem Kursreferenten und in Abstimmung mit vielen weiteren Mitarbeitern des Krankenhauses vorbereitet und organisiert haben.

Damit Sie von Beginn an wissen, welche Themen Sie in diesem Kurs/Workshop erwarten, haben wir diese Information für Sie vorbereitet. Um Ihre individuellen Erwartungen berücksichtigen zu können, laden wir Sie ein, den Erwartungshaltungsbogen auszufüllen und der Kursleitung zu geben.

Prävention nach § 20 Abs. 1 SGB V - viele Krankenkassen unterstützen dieses Präventionsangebot

1) Für wen ist diese Gruppe geeignet?

Diese ambulante Sportgruppe ist geeignet für Menschen, die sich im Alltag bewegungs- und/oder gangunsicher fühlen. Auch wenn Sie ein Sturzereignis hinter sich haben und die Wahrscheinlichkeit eines neuen Sturzes reduzieren wollen, ist diese Gruppe sehr sinnvoll. Voraussetzung zur Teilnahme ist die Belastungsfähigkeit des eigenen Körpergewichts, d.h., Sie sollten wenigstens eine kurze Zeit (ca. 5 – 10 Min.) ohne Gehhilfen in der Ebene gehen können. Auch bei Osteoporose profitieren Sie von diesem Training. Kontraindikationen sind a) nicht medizinisch geklärter starker Schwindel und b) Bewegungsunsicherheiten oder Lähmungen, die auf neurologische Erkrankungen zurückzuführen sind. In diesen Fällen ist unsere Neurologische Gehschule für Sie das Richtige!

2) Welche Zielsetzungen hat die Sturzprophylaxe-Gruppe?

- Verbesserung der Kraft und Stabilität
- Steigerung des Balance- und Sicherheitsgefühles
- Ökonomisierung des Knochenstoffwechsels und Stärkung der Knochenstruktur
- Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit und des Gangbildes
- Erlangen von Handlungskompetenz als sicheres Verhalten im Alltag, adäquates Gestalten der häuslichen Umgebung
- Wiedererlangen von Selbstvertrauen und Bewegungsfreude
- Erfahrungsaustausch mit ähnlich betroffenen Patienten
- Motivation hin zu einem „bewegten“ Alltag

3) Wie sollen die Ziele erreicht werden?

- Muskelaufbautraining (Arme, Beine, Rumpf), auch mit Kurzhanteln und Thera-Bändern
- Gleichgewichts- und Reaktionsübungen, auch als Parcours, mit Kleingeräten und durch Tai Chi
- Koordinations- und Gangschulung
- allgemeine Beweglichkeitsübungen, aktive Dehnungsgymnastik
- Aufbau sozialer Kontakte und Erfahrungsaustausch im Gespräch
- Patientenschulung / Informations-Gespräch

4) Wie sieht konkret eine Trainingsstunde aus?

Folgende Gliederung bietet sich an:

1. *Die Aufwärmphase (10'),*
   leichte Übungen zur Lockerung, Beweglichmachung und zur Körperwahrnehmung

2. *Die Koordinationsphase(15')*
   Gleichgewichtsparcours mit Partnerhilfe – Stehen und Verlagerung des Schwerpunktes auf verschiedenen Untergründen

3. *Die Gymnastikphase(20')*
   Isometrisches und dynamisches Krafttraining im Sitzen mit Kurzhanteln, je 2 Serien mit 6-12 Wiederholungen, Dehnungsgymnastik für die beanspruchte Muskulatur

4. *Die Regenerationsphase(15')*
   Progressive Muskelentspannung im Sitzen/Liegen

Die zeitliche Länge der einzelnen Phasen kann/soll verändert werden, in jeder Übungsstunde werden bestimmte Schwerpunkte herausgegriffen. Gymnastik- und Koordinationsphase sollen jedoch in jeder Stunde Inhalt sein. Alternativ zur Entspannungsphase kann auch ein Gespräch zur Wissenvermittlung und zum Erfahrungsaustausch angeboten werden.
Grundsätzlich wird nach Leistungsfähigkeit der einzelnen Gruppenmitglieder differenziert und der Schwierigkeitsgrad individuell gesteigert.

(Autorin: Dagmar Rheinländer)

Unser Selbstverständnis als Gesundheitszentrum

Als ganzheitlich orientiertes Gesundheitszentrum sind wir davon überzeugt, dass die eigene Aktivität eine wesentliche Voraussetzung für den Erhalt bzw. Verbesserung der Gesundheit ist. Um den gesundheitsschädlichen Nebeneffekten einer technisierten und automatisierten Umwelt zu begegnen, bedarf es neben einer „psychosozialen Gesundheit“ der richtigen Ernährung, optimaler Bewegungsreize, Phasen der Entspannung und ein alles durchdringendes Bewusstsein für die unsere Gesundheit wesentlich beeinflussenden Faktoren. Darüber hinaus spielt in unserem Krankenhaus auch der Umweltschutz eine konkrete Rolle.

Neben den im Veranstaltungstitel ausgewiesenen Zielen möchten wir mit allen uns zur Verfügung stehenden Mitteln versuchen, Sie für die genannten Werte zu sensibilisieren - denn für Ihre Gesundheit und/oder die Ihres Kindes können Sie selbst am meisten bewirken.

Weitere Informationen enthält unser Programmflyer, unsere Homepage oder erhalten Sie im Verlauf dieser Veranstaltung. Für detaillierte Fragen stehen Ihnen die Kursleiter/innen oder Mitarbeiter der Geschäftstelle gerne zur Verfügung.