



ELEJ

Easy Life. Experience Joy.

Durch Bewegung Freude erleben

Ein Parkinson Programm für zu Hause

Elena Steiner und Jessica Loosli

elena.steiner@hotmail.com und loosli.jessica@hotmail.com

Informationen

Sehr geehrte Programmnutzer:

„ELEJ: Easy life. Experience joy. Durch Bewegung Freude erleben“, lautet unser Leitgedanke.

Wir freuen uns, dass Sie sich für unser Übungsprogramm entschieden haben. Bewegen im Alter oder bei einer progressiv verlaufenden Erkrankung ist ein zentrales Element. Durch Bewegung wird die Muskelkraft gestärkt und allgemeines körperliches Wohlbefinden verbreitet sich, was wiederum das Selbstvertrauen steigert.

Das Übungsprogramm ELEJ besteht aus fünf Kategorien: Übungen für Zwischendurch, statisches Gleichgewicht, dynamisches Gleichgewicht, Gang Übungen und Sturzmanagement.

Das Heimprogramm bietet Ihnen eine Palette von Übungen an, welche Sie zunächst mit Ihrem Therapeuten anschauen sollten. Wählen Sie anschliessend Ihre Favoriten aus; Übungen die Ihnen nützlich erscheinen oder die Sie motivieren und bei denen Sie sich eine selbstständige Ausführung vorstellen können. Idealerweise repetieren Sie die Übungen täglich zu Hause, damit Sie stets in Bewegung und somit mit "Freude" leben. Wir empfehlen Ihnen aus jeder Kategorie mindestens eine Übung auszuwählen.

Bevor Sie das Übungsprogramm starten, möchten wir Sie auf folgendes hinweisen:

Ihre Sicherheit ist unser oberstes Gebot. Aus diesem Grund werden Sie gebeten, immer mit den einfachsten Übungen zu beginnen und dann schrittweise zu den schwierigeren Übungen fortzuschreiten (Bsp. Variation 1 = einfache Übung, Variation 4 = schwierige Übung). Ebenfalls ist es notwendig, die Übungen mit geschlossenen Schuhen oder Antirutsch Socken auszuführen um Verletzungen bei der Ausführung zu vermeiden. Allgemein empfehlen wir geschlossene Schuhe im Alltag zu tragen. Falls Sie sich müde oder unsicher fühlen, stoppen Sie die Übung und ruhen Sie sich zunächst aus. Holen Sie sich Unterstützung und Rat bei Ihrem Therapeuten. Die Übungen können ebenfalls unter Aufsicht einer Drittperson durchgeführt werden.

Bei allen Übungen wird empfohlen, dass Sie in Ihrem eigenen Atemrhythmus atmen. Atmen Sie während den Übungen bestenfalls zur Nase ein und zum leicht geöffneten Mund aus, lassen Sie Ihren Atem natürlich fließen und vermeiden Sie Atemblockaden auch wenn die Übung streng wird! Merksatz: Atmen sie bei der Anstrengung stets aus!

Viel Spass!

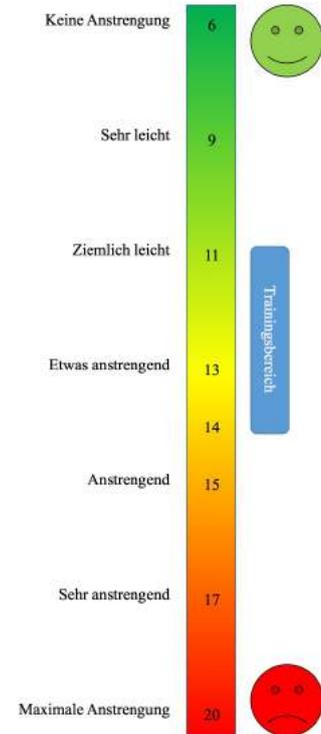
Intensität

Die Borg Skala ermöglicht ihnen die Intensität der Übung nach ihrem Empfinden einzuteilen.

6 ist die niedrigste Empfindungszahl und bedeutet keine Anstrengung. 20 ist die höchste Empfindungszahl und bedeutet maximale Anstrengung.

Beim Trainieren sollte die Intensität zwischen 11-14 (ziemlich leicht – anstrengend) liegen.

Zusätzlich gibt es bei jeder Übung ein leeres Kästchen. Hier kann der Therapeut Ihre individuelle Wiederholungszahl zur Orientierung angeben.



Materialien



- Faltbares Tuch
- Leere Flasche
(500ml, 750ml
oder 1l)
- Sitzfläche

Ausgangsstellung

Ausgangsstellung: Übungen im Sitzen

- Setzen Sie sich auf einen Stuhl
- Die Füße sind hüftbreit auf dem Boden abgestellt
- Der Oberkörper ist aufgerichtet und berührt die Stuhllehne nicht

Ausgangsstellung: Übungen im Stehen

- Stehen sie vor einer hüfthohen stabilen Ablage (z.B. befestigter Tisch oder schwere Kommode)
- Die Füße sind nebeneinander abgestellt
- Der Oberkörper ist aufgerichtet

Übungen für Zwischendurch

Die erste Kategorie besteht aus Aufwärmübungen. Die Übungen sind simpel gestaltet und können jederzeit zwischendurch angewendet werden (Z.B. im Wartezimmer des Hausarztes).

Die Kategorie besteht aus Gelenksmobilisationen, Koordinationsübungen und Kraftaufbau in den Beinen.

Rumpf - Drehung



Variante 1

1. Positionieren Sie die Flasche mit gebeugten Ellenbogen vor ihre Brust
2. Drehen Sie den Oberkörper inklusive Flasche langsam und so weit wie möglich nach rechts
3. Drehen Sie sich wieder zurück in die Ausgangsstellung
4. Wiederholen Sie den Vorgang nach links

Variante 1: Leere Flasche

Variante 2: Gefüllte Flasche

Variante 3: Drehen Sie nach rechts und heben Sie gleichzeitig ihr linkes Bein

Wiederholungszahl:

Flugzeug



1. Positionieren Sie die Flasche mit gebeugten Ellenbogen vor ihre Brust
2. Strecken Sie den rechten Arm nach vorne aus und drehen Sie diesen langsam nach rechts
3. Sobald Sie sich in dieser Position (Position 3) befinden, drehen Sie zusätzlich den Oberkörper mit nach rechts
4. Drehen Sie sich langsam wieder zurück
5. Wiederholen Sie den Vorgang nach links

Variante 1: Leere Flasche

Variante 2: Volle Flasche

Variante 3: Drehen Sie nach rechts und heben Sie ihr linkes Bein

Wiederholungszahl:

Raupe



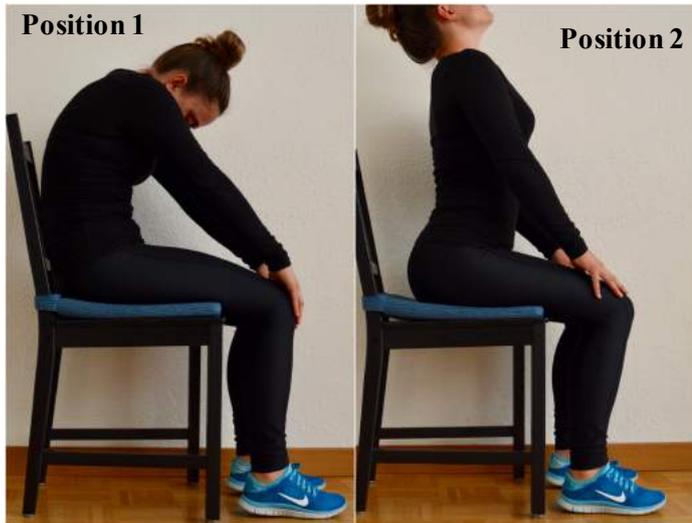
1. "Wirbel für Wirbel einrollen": Rollen Sie den Kopf langsam in Richtung Brustkorb ein
2. Rollen Sie dann ebenfalls die Brust- und Lendenwirbelsäule langsam in Richtung Oberschenkel ein
3. Beide Hände begleiten das Einrollen des Rumpfes indem sie den Oberschenkel entlang Richtung Boden gehen
4. Rollen Sie den Rumpf so weit es geht, ganz hinunter bis zu den Oberschenkeln und die Arme bis zu den Füßen ein. Dies sollte keine Schmerzen verursachen. Ein leichtes Ziehen im Rückenbereich ist normal
5. Die Bewegung wird umgekehrt: Vom Becken und der Lendenwirbelsäule beginnend rollen Sie wieder langsam Wirbel für Wirbel auf
6. Zuerst begleitet die eine Hand die Aufrollbewegung und dann folgt die zweite Hand
7. Erst ganz zum Schluss werden Hals und Kopf aufgerichtet und vom Brustkorb gelöst

Variante 1: Machen Sie die Bewegung langsam und fühlen Sie die Bewegung im Rücken

Variante 2: Atmen Sie beim Hinuntergehen aus und atmen sie beim Hochkommen ein

Wiederholungszahl:

Katzenbuckel - Hohlkreuz



1. Legen Sie ihre Hände auf die Oberschenkel
2. Machen Sie ihren Rücken so rund wie möglich und schauen Sie ihren Bauchnabel an (Position 1)
3. Halten Sie diese Position für einige Sekunden
4. Drücken Sie den Bauch nach aussen und überstrecken Sie dabei den Rücken (Hohlkreuzposition, Position 2)
5. Blicken Sie in Richtung Decke

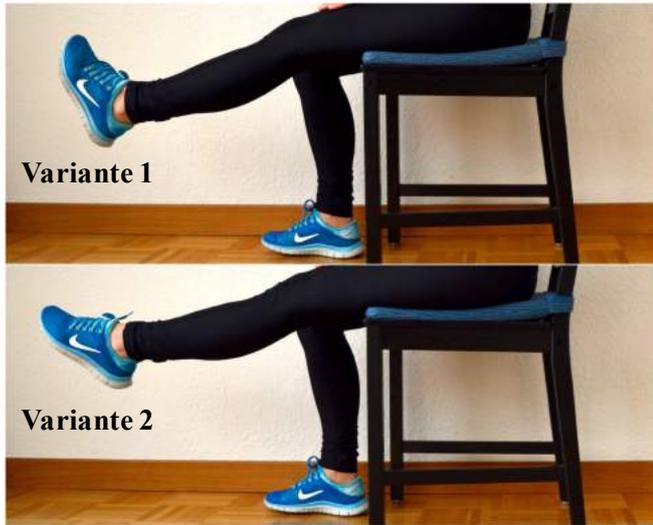
Variante 1: Führen Sie die Bewegung langsam aus

Variante 2: In Position 1 berühren sich beide Knie und bei Position 2 entfernen sich die Knie voneinander

Variante 3: Führen Sie dieselbe Übung mit geschlossenen Augen aus, fühlen Sie die Aktivität!

Wiederholungszahl:

Sitz-Kick



Variante 1

Variante 2

1. Strecken Sie langsam ein Bein nach vorne aus
2. Halten Sie die Position einige Sekunden - bis Sie spüren, dass ihr Bein langsam müde wird
3. Stellen Sie das Bein langsam wieder auf den Boden ab
4. Wiederholen Sie die Übung

Variante 1: Wiederholen Sie die Übung zuerst mit einem dann mit dem anderen Bein

Variante 2: Strecken Sie das Bein nach vorne und strecken Sie zusätzlich ihre Zehen

Variante 3: Wiederholen Sie Variante 2 alternierend

Wiederholungszahl:

Stampfen



1. Stampfen Sie mit dem rechten Bein (Knie so hoch wie möglich halten)
2. Halten Sie den Oberkörper dabei möglichst aufrecht
3. Platzieren Sie das rechte Bein wieder auf dem Boden
4. Wiederholen Sie die Bewegung

Variante 1: Stampfen Sie mit demselben Bein

Variante 2: Wechseln Sie die Beine ab, das Stampfen darf auch lärmern☺

Variante 3: Zählen Sie von 100 in 2er Schritten nach unten

Wiederholungszahl:

Hocke



Position 1

Position 3

1. Beugen Sie gleichzeitig ihre Knie
2. Das Gesäss geht dabei ein wenig nach hinten
3. Begleiten Sie die Bewegung mit ihrem Oberkörper, wobei das Brustbein ein wenig nach vorne kippt, der Rücken aber gerade bleibt
4. Nehmen Sie wieder die Ausgangsstellung ein

Variante 1: Verweilen Sie einige Sekunden in Position 3

Variante 2: Verweilen Sie einige Sekunden in Position 3 und zählen Sie gleichzeitig von 10 in 2er Schritten nach unten, nehmen Sie dann wieder die Ausgangsstellung ein

Wiederholungszahl:

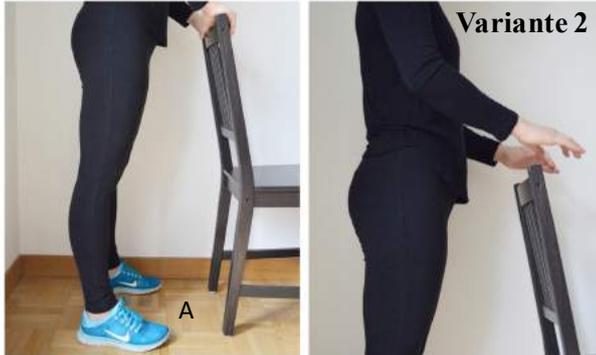
Statisches Gleichgewicht

In dieser Kategorie wird das Gleichgewicht an Ort und Stelle trainiert - das statische Gleichgewicht.

Beim statischen Gleichgewicht wird eine Position über mehrere Sekunden gehalten, die Unterstützungsfläche bleibt stets dieselbe, wobei ein Teil ihres Körpers eine Bewegung ausführt.

Das statische Gleichgewicht wird unbewusst in allen Alltagssituationen gebraucht, und wir sind überzeugt, das Gleichgewichtstraining zu verbesserter Lebensqualität führt!

Balance



Vorgehen:

Position A + Variante 1, dann 2, dann 3

Position B + Variante 1, dann 2, dann 3

Position C + Variante 1, dann 2, dann 3

Position D + Variante 1, dann 2, dann 3

Position A: Die Füße sind hüftbreit abgestellt

Position B: Die Füße sind in Schrittposition abgestellt

Position C: Ein Fuss steht ein wenig versetzt neben und vor dem anderen Fuss, die Füße berühren sich (Halb-Tandem-Stand)

Position D: Mit einem Fuss vor dem anderen Stehen, die Fussferse des vorderen Fusses berührt die Fussspitze des hinteren Fusses (Tandem-Stand)

Variante 1: Leicht

Die Augen werden offen gehalten und zu Beginn wird die stabile Ablage festgehalten, beide Hände werden nach und nach von der Ablage gelöst

Variante 2: Mittel

Die Position wird direkt eingenommen ohne sich vorher an der stabilen Ablage festzuhalten

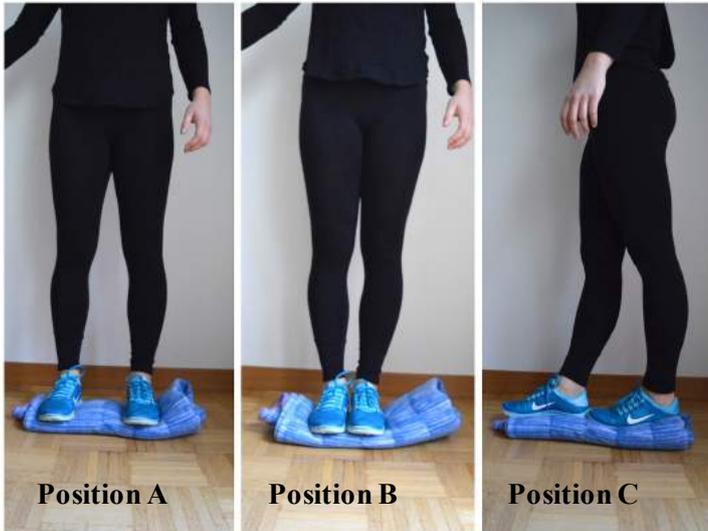
Variante 3: Schwierig

Die Augen werden geschlossen und zu Beginn wird die stabile Ablage festgehalten, beide Hände werden nach und nach von der Ablage gelöst

Halten Sie die Positionen jeweils solange wie möglich

Wiederholungszahl:

Mitte finden



Position A: Die Füße sind hüftbreit abgestellt

Position B: Die Füße stehen auf selber Höhe dicht nebeneinander

Position C: Mit einem Fuss vor dem Anderen stehen, so dass sich die Ferse des vorderen Fusses und die Zehenspitzen des hinteren Fusses berühren (Tandem-Stand)

Variante 1: Halten Sie sich an einer stabilen Ablage mit einer Hand fest

Variante 2: Lösen Sie die Fixierung auf der Ablage

Variante 3: Halten Sie sich an einer stabilen Ablage fest und schliessen Sie die Augen

Variante 4: Lösen Sie nun die Fixierung und schliessen Sie die Augen

Position A + Variante 1, dann 2, dann 3, dann 4

Position B + Variante 1, dann 2, dann 3, dann 4

Position C + Variante 1, dann 2, dann 3, dann 4

Position D + Variante 1, dann 2, dann 3, dann 4

Wiederholungszahl:

Zeichnen

Variante 1



1. Fixieren Sie sich mit einer Hand an der stabilen Ablage (seitlich oder vorne)
2. Zeichnen Sie mit der zweiten Hand "pantomimisch" einen möglichst grossen Gegenstand in die Luft (z.B. die Sonne) oder schreiben Sie ein Wort (z.B. ihr Name)
3. Wechseln sie anschliessend die Rollen der beiden Hände: Fixieren Sie sich mit der anderen Hand und führen Sie die "Luftzeichnung" mit der zweiten Hand aus

Variante 1: Stehen Sie hüftbreit

Variante 2: Die Füsse stehen auf selber Höhe dicht nebeneinander

Variante 3: Stehen Sie im Tandem-Stand

Tipp: Spielen Sie mit ihren Enkelkindern Pantomime mit Variante 1 und lassen Sie ihre Zeichnungen erraten.



Variante 2



Variante 3

Wiederholungszahl:

Flamingo



Position 2

1. Verlagern Sie ihr Gewicht auf das linke Bein
2. Heben Sie das rechte Bein vom Boden ab und halten Sie Position 2
3. Nehmen Sie wieder die Ausgangsstellung ein

Variante 1: Führen Sie die Übung langsam und immer mit demselben Bein aus

Variante 2: In der Einbeinstand Position: Beugen und strecken Sie das Standbein langsam und mit mehreren Wiederholungen.

Wichtig: Überschreiten Sie mit dem Knie die Zehen nicht!

Variante 3: Lassen Sie langsam eine Hand nach der Anderen los und halten Sie die Einbeinstand Position

Variante 4: Schliessen Sie zusätzlich zu Variante 2 die Augen

Wiederholungszahl:

Waage



Variante 1

Variante 4

1. Die Arme liegen auf den Oberschenkeln
2. Heben Sie den rechten Fuss leicht vom Boden ab
3. Heben Sie nun auch den linken Fuss leicht vom Boden ab
4. Um wieder die Ausgangsstellung einzunehmen, wird ein Fuss nach dem anderen abgesetzt

Variante 1: Die Übung wird so lange wie möglich gehalten

Variante 2: Die Arme werden seitlich ausgestreckt

Variante 3: Die Arme werden nach vorne ausgestreckt

Variante 4: Setzen Sie sich auf ein zusammengerolltes Tuch und führen Sie Varianten 1-3 nochmals durch

Wiederholungszahl:

Dynamisches Gleichgewicht

In dieser Kategorie wird das dynamische Gleichgewicht trainiert:

das Ausbalancieren während einem Positionswechsel.

In diesem Abschnitt wird trainiert, wie man das Gleichgewicht während einer Gewichtsverlagerung halten kann.

Das Trainieren des Gleichgewichts während Bewegungen ist essentiell, um Stürze zu verhindern und zu umgehen.

Umdisponieren



Variante 1

Variante 2

1. Positionieren Sie die Flasche auf ihrer rechten Seite auf dem Boden
2. Holen sie die Flasche mit der rechten Hand und übergeben Sie diese auf Brusthöhe der linken Hand
3. Positionieren Sie die Flasche auf ihrer linken Seite am Boden und setzen Sie sich wieder aufrecht hin
4. Wiederholen Sie die Übung mit der linken Seite und Hand beginnend

Variante 1: Wiederholen Sie die Übung langsam

Variante 2: Heben Sie die auf der linken Seite positionierte Flasche mit der rechten Hand und wiederholen Sie dasselbe zur linken Seite mit der rechten Hand („überkreuzt“)

Variante 3: Führen Sie Variante 1 aus und heben Sie zusätzlich eines oder beide Beine ein wenig vom Boden ab. Diese Variante verlangt mehr Stabilisation!

Wiederholungszahl:

Steh auf



1. Stellen Sie ihre Füße zwischen die Stuhlbeine, ein wenig nach hinten
2. Beugen Sie zunächst den Oberkörper ein wenig nach vorne
3. Verlagern Sie das Gewicht auf beide Füße und heben Sie leicht das Gesäss an
4. Strecken Sie nun die Knie und den Oberkörper gemeinsam, damit Sie langsam und ohne sich hochzuziehen vom Stuhl zum Stehen kommen
5. Stellen Sie sich aufrecht hin
6. Beugen Sie die Knie und den Oberkörper gemeinsam, das Gesäss geht langsam rück- und abwärts Richtung Stuhl
7. Bremsen Sie den Sitzvorgang und nehmen Sie wieder die Ausgangsstellung ein

Variante 1: Führen Sie die Übung in einem angenehmen Tempo aus

Variante 2: Wiederholen Sie die Übung möglichst langsam

Variante 3: Setzen Sie sich auf ein niedrigeres Niveau (z.B. Sofa) und stehen Sie auf

Wiederholungszahl:

Schwankendes Boot



Position 1

Position 3

1. Heben Sie gleichzeitig ihre Fersen an und versuchen Sie aufrecht zu stehen, die Zehenspitzen bleiben auf dem Boden (Zehen-Spitzen-Stand)
2. Positionieren Sie wieder beide Füße auf den Boden
3. Heben Sie gleichzeitig ihre Zehen an und versuchen Sie aufrecht zu stehen, die Fersen bleiben auf dem Boden (Fersen-Stand)

Variante 1: Führen Sie die Übung in den beschriebenen Schritten langsam aus

Variante 2: Wiederholen Sie die Übung etwas schneller und ohne Pausen

Variante 3: Wiederholen Sie Variante 1 und zählen Sie zusätzlich bei Position 1 und 3 jeweils von 10 hinunter bevor sie die Position wechseln

Wiederholungszahl:

Ferse Spitz



Variante 1

Variante 2

1. Heben Sie die linke Fussspitze gleichzeitig mit der rechten Fussferse an, ohne den gesamten Fuss abzuheben
2. Stellen Sie beide Füße wieder gleichzeitig flach auf den Boden
3. Heben Sie nun die rechte Fussspitze gleichzeitig mit der linken Fussferse an
4. Stellen Sie beide Füße wieder gleichzeitig flach auf den Boden

Variante 1: Die Übung wird sitzend ausgeführt

Variante 2: Wiederholen Sie die Übung stehend

Variante 3: Wiederholen Sie die Übung etwas schneller und zählen Sie gleichzeitig von 10 rückwärts nach 0

Wiederholungszahl:

Trottinette



Ausgangsstellung

Position 3

1. Verlagern Sie ihr Gewicht auf ihr rechtes Bein
2. Heben Sie das linke Bein vom Boden ab und strecken Sie es nach hinten aus
3. Halten Sie die Position für einige Sekunden
4. Positionieren Sie das linke Bein wieder nach vorne

Variante 1: Wiederholen Sie die Übung immer mit dem selben Bein

Variante 2: In Position 3: beugen Sie das Standbein zusätzlich (Knie überschreitet die Zehen nicht). Halten Sie diese neue Position für einige Sekunden, nehmen Sie dann wieder die Ausgangsstellung ein

Variante 3: Wiederholen Sie Variante 2 immer alternierend (ein Bein nach dem Anderen)

Wiederholungszahl:

Halber Hampelmann



Position 3

1. Verlagern Sie ihr Körpergewicht ein paar Mal abwechselnd von einem Fuss auf den anderen Fuss
2. Behalten Sie nun das Körpergewicht der rechten Seite und beugen Sie das rechte Knie ein wenig
3. Spreizen Sie das linke Bein kontrolliert und langsam nach Aussen
4. Positionieren Sie das linke Bein wieder auf dem Boden und verteilen Sie das Gewicht auf beide Beine

Variante 1: Wiederholen Sie die Übung mehrere Male mit demselben Bein

Variante 2: Heben Sie beim Abspreizen des Beins gleichzeitig den Arm auf der selben Seite bis zur Decke („Halber Hampelmann“)

Wiederholungszahl:

Gang

In dieser Kategorie werden verschiedene Möglichkeiten zum Gangtraining aufgezeigt.

Der Fokus steht auf der Verbesserung der Schrittlänge und der Geschwindigkeit sowie auf dem Dual-Task Training (gleichzeitiges Ausführen einer Bewegung und einer kognitiven Aufgabe).

Alltagssituationen beinhalten ständig Dual-Task-Momente: Spazieren mit einem Familienmitglied und gleichzeitig ein Gespräch führen - solch eine Art von Situationen sollen in dieser Kategorie trainiert werden.

Hindernislauf



1. Heben Sie das rechte Bein langsam hoch, das linke bleibt als Standbein an Ort und Stelle
2. Heben Sie das Knie möglichst hoch und weit nach vorne und gehen Sie langsam über das erste Hindernis
3. Setzen Sie jeweils zuerst die Ferse auf dem Boden ab und rollen Sie dann den restlichen Fuss ab
4. Machen Sie nun einen Schritt mit dem linken Bein und platzieren Sie es neben dem rechten Bein

Variante 1: Richten Sie ihren Blick auf die Hindernisse und gehen Sie langsam Schritt für Schritt

Variante 2: Richten Sie ihren Blick nach vorne und überqueren Sie die Hindernisse

Variante 3: Überqueren Sie die Hindernisse in einem zügigen Tempo, anfangs mit Variante 1, dann mit Variante 2

Wiederholungszahl:

Schritt - Tipp



1. Verlagern Sie ihr Gewicht auf ein Bein
2. Machen Sie nun mit dem zweiten Bein einen Schritt nach vorne
3. Positionieren Sie das Bein auf der instabilen Unterlage und verlagern Sie ihr Gewicht auf dieses Bein
4. Das hintere Bein berührt den Boden nun nur noch mit den Zehenspitzen
5. Halten Sie die Position für ein paar Sekunden
6. Verlagern Sie das Gewicht wieder auf das hintere Bein (stabile Unterlage) und nehmen Sie die Ausgangsstellung ein

Variante 1: Führen Sie die beschriebene Übung langsam aus

Variante 2: Wiederholen Sie die Übung ohne Fixation mit den Händen

Variante 3: Anstatt den Schritt von der instabilen Unterlage wieder zurück nach hinten zu machen, können Sie den Schritt auch nach vorne machen und somit den Gang imitieren

Wiederholungszahl:

Seiltänzer



1. Fixieren Sie sich an der Küchenkombination mit einer Hand
2. Laufen Sie langsam auf einer imaginären Linie entlang der Küchenkombination („Seiltänzer“)
3. Achten Sie darauf, dass sich die Füße bei jedem Schritt berühren (Fussferse mit Fussspitze)

Variante 1: Führen Sie die Übung wie beschrieben durch, und richten Sie ihren Blick auf die Füße

Variante 2: Richten Sie ihren Blick geradeaus

Variante 3: Lassen Sie die Fixation mit der Hand weg

Wiederholungszahl:

Gehen



Variation 1: Gehen im Takt: Gehen Sie zum Rhythmus ihres Lieblingsliedes

Variation 2: Gehen und zählen: Gehen und zählen Sie von 0 in 2er Schritten bis 100. Ist diese Übung zu einfach dann zählen Sie von 100 rückwärts

Variation 3: Gehen und Kopfbewegung: Gehen Sie und drehen Sie ihren Kopf jeweils zum Standbein - wenn Sie mit rechts den ersten Schrittmachen dreht sich der Kopf zuerst nach links

Variation 4: Gehen und Luftzeichnung: Gehen Sie und zeichnen Sie während dem Gehen eine möglichst grosse liegende 8 in die Luft. Wiederholen Sie die Luftzeichnung mit der anderen Hand und schliesslich mit beiden Händen gleichzeitig

Variation 5: Gehen und Richtungswechsel: Gehen Sie in einem angenehmen Tempo und zählen Sie bis 100. Wechseln Sie bei allen Zehnerzahlen die Richtung

1. Verlagern Sie das Gewicht auf ein Bein (Standbein)
2. Heben Sie das andere Knie und den Fuss an um einen Schritt nach vorne zu machen
3. Positionieren Sie zuerst die Ferse des Fusses auf dem Boden und rollen Sie dann den restlichen Fuss ab
4. Verlagern Sie das Gewicht auf das vordere Bein
5. Heben Sie das hintere Bein an (Fusspitze zuletzt!) und machen Sie auch mit dem anderen Bein einen Schritt

Wiederholungszahl:

Sturzmanagement

Zum Schluss möchten wir Ihnen aufzeigen, wie Sie nach einem Sturz in wenigen Schritten wieder vom Boden aufstehen können. Die einzelnen Phasen sollten vorgängig mit dem Therapeuten geübt werden.

Bestenfalls nimmt eine Drittperson an dieser Therapiesitzung teil, dass diese Person Sie im Falle eines Sturzes korrekt unterstützen kann.

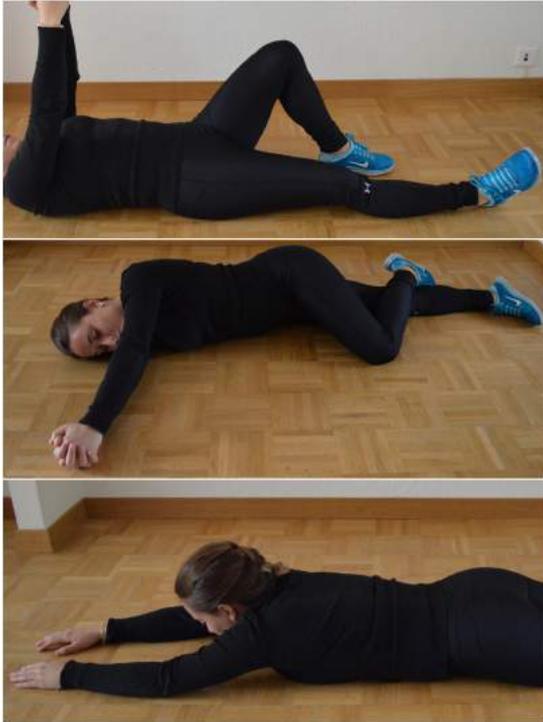
Zu beachten sind zudem folgende Regeln:

Erste Regel: Nach einem Sturz ist es sehr wichtig, dass Sie ruhig bleiben und *kühlen Kopf bewahren!*

Zweite Regel: Falls jemand im Haus ist, bitten Sie die Person um *Hilfe*. Rufen Sie so laut wie möglich und machen Sie auf sich aufmerksam (Telefon-Notruf, an die Wand klopfen usw.)

Dritte Regel: *Informieren* Sie in jedem Fall ihren Hausarzt und, oder ihre Familie über den Sturz

Sturzmanagement



1. Beugen Sie in Rückenlage ein Bein leicht an und heben Sie beide Arme gestreckt in die Luft (Finger verschränkt)
2. Holen Sie auf der Seite des gebeugten Beines mit den Armen Schwung und drehen Sie sich über das gestreckte Bein in Seitenlage, der Oberkörper und das gebeugte Bein folgen der Bewegung automatisch, drehen Sie ebenfalls noch ihren Kopf auf die Seite
3. Drehen Sie sich nun auf den Bauch und positionieren Sie beide Arme oberhalb ihres Kopfes auf dem Boden

Sturzmanagement



4. Bringen Sie einen Arm nach dem anderen zu ihrem Körper, so dass Sie in die „Sphinx Position“ gelangen (Sphinx: aus der ägyptischen Geschichte!)
5. Verlagern Sie ihr Körpergewicht auf ein Bein und bringen Sie das andere nach vorne
6. Bringen Sie nun auch das zweite Bein nach vorne,
7. So dass Sie sich im Ellenbogenstütz befinden

Sturzmanagement



8. Strecken Sie einen Ellenbogen nach dem Anderen und stützen Sie sich in den 4-Füssler-Stand auf. Nutzen Sie diese Position um sich zu einem stabilen Stuhl fortzubewegen
9. Positionieren Sie beide Hände auf dem Stuhl und verlagern Sie ihr Gewicht auf die Hände und das schwächere Bein, damit Sie das stärkere Bein aufstellen können
10. Verlagern Sie das Gewicht auf das stärkere Bein um auch das schwächere Bein aufzustellen
11. Richten Sie sich nun auf, benutzen Sie gegebenenfalls die (fixe und stabile) Stuhllehne

Alternative: falls ihnen die Kraft für die letzte Etappe (Schritt 11) fehlt, drehen Sie sich einfach um und setzen Sie sich auf den Stuhl

Sturztagebuch

Leider können dennoch nicht alle Stürze vermieden werden.

Damit die Gründe für ein Sturz untersucht werden können, ist es angebracht, ein Sturztagebuch zu führen.

Deswegen bitten wir Sie, nachfolgende Fragen bei jedem Sturz auszufüllen.

- Datum und ungefähre Zeitpunkt des Sturzes
- Kennen Sie den Grund für den Sturz? Gründe könnten beispielsweise sein:
Unangepasstes Schuhwerk, Objekt im Weg, schlechte Lichtverhältnisse, Ablenkung durch etwas anderes, Kraft- oder Gleichgewichtsverlust
- Hatten Sie nach dem Sturz Schwierigkeiten wieder aufzustehen oder sich aufzusetzen? Falls ja, was war schwierig (Angst, Gleichgewicht halten, Kraftmangel, ...)
- Hatte der Sturz Verletzungen oder sogar Brüche zur Folge? Musste wegen des Sturzes ein Arzt konsultiert werden?

