



INNOVATE FALL PREDICTION IN
LUXEMBOURG USING COGNITIVE-
MOTOR TESTING TECHNOLOGY

FLUX

Taschentrainer: Praktische
Übungen zur Sturzprophylaxe
für den Alltag

inklusive Videomaterial



gero
RESEARCH

[LU:NEX]

uni.lu
UNIVERSITÉ DU
LUXEMBOURG

FLUX-Team



Dr. rer. nat. Marline Hoffmann
Psychologische Psychotherapeutin,
Leiterin von geroreSEARCH



Assoc. Prof. Dr. Thorben Hülzdünker
Assoziierter Professor für
Leistungsneurowissenschaften
und Sportneurophysiologie, LUNEX



Ass. Prof. Dr. Isabelle Albert
Assistenz Professorin für Psychologie,
Uni.lu



v.l.n.r. Ines Bröckel, Auriane Möck, Joanne Linster, Georg Winkler, Samuel Barillaro

Das Projekt wird mit der finanziellen Unterstützung der Oeuvre Nationale de Secours Grand-Duchesse Charlotte in Zusammenarbeit mit dem GERO-Kompetenzzentrum für den Alter, dem Luxembourg Health & Sport Science Research Institute (LHSSRI) und der Universität Luxemburg realisiert.

Wir danken dem Centre National de Prévention des Addictions (CNAPA) für die wertvolle Zusammenarbeit und die hilfreichen Zusatzinformationen zu Medikamentenkonsum und Sturzrisiken.

Mit der finanziellen Unterstützung



Mit freundlicher Unterstützung



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, des Solidarités,
du Vivre ensemble et de l'Accueil

Das FLUX-Projekt auf einen Blick



Das FLUX-Projekt, kurz für „Innovative Sturzvorhersage in Luxemburg durch kognitive und motorische Tests“, hat das Ziel, Menschen über 50 Jahre für die Gefahren von Stürzen zu sensibilisieren und Wege zu deren Prävention aufzuzeigen. Es besteht aus einer Reihe von drei interaktiven Workshops, die die Teilnehmenden aktiv einbeziehen.

Im ersten Workshop erfolgt eine eingehende Bewertung des Sturzrisikos, wobei visuelle-, kognitive und motorische Fähigkeiten sowie psychologische Aspekte berücksichtigt werden. Der zweite Workshop nutzt die innovative SKILLCOURT®-Technologie, um durch eine Kombination von visuellen, kognitiven und motorischen Übungen eine umfassende Bewertung der für die Sturzprävention erforderlichen Fähigkeiten zu liefern. Im dritten Workshop erhalten die Teilnehmenden praktische Empfehlungen, die auf den Erkenntnissen aus den vorangegangenen Workshops sowie auf wissenschaftlicher Literatur basieren, um das erhöhte Sturzrisiko im Alter zu reduzieren.

Der vorliegende „Taschentrainer“ liefert weiterführende Informationen und praktische Übungsanleitungen, die im Rahmen des dritten Workshops behandelt werden.

Lassen Sie diese Übungen in Ihre Alltagsroutine einfließen! Optimieren Sie gezielt Ihre geistigen und motorischen Fähigkeiten und reduzieren dadurch Ihr individuelles Sturzrisiko.

Benötigtes Material

Für viele der im Folgenden beschriebenen Übungen ist es vollkommen ausreichend, wenn Sie ein wenig Platz oder einen Stuhl zur Verfügung haben. Es gibt aber auch zwei Übungen im kognitiv-visuellen Bereich, für welche Sie zwei etwas speziellere „Geräte“ benötigen. Das sind die Brockschnur und der Marsden Ball.

Brock-Schnur

Die Brock-Schnur ist eine Schnur, auf welcher mehrere Holzkugeln aufgefädelt sind. Diese können Sie zuhause einfach selbst basteln oder für wenig Geld im Internet bestellen.



Marsden Ball

Bei dem Marsden Ball handelt es sich um einen Ball, welcher an einer Schnur hängt und willkürlich mit Buchstaben beschriftet ist. Auch diesen können Sie einfach zuhause selbst basteln. Dafür eignen sich am besten ein Tennisball und ein Schnürsenkel. Den Ball können Sie dann mit einem schwarzen Stift beschriften.



Hier finden Sie alle Videos
übersichtlich in unserer
YouTube-Playlist.



Inhaltsverzeichnis



Gleichgewichtsübungen	6
Muskelkraft verbessern	10
Beweglichkeit	12
Tipps für den Alltag - Busfahrt ohne Stolperfallen	15
Kognitiv-visuelle Fähigkeiten	16
Motor-kognitive Fähigkeiten	19
Koordinationsübungen	21
Vermeidung sturzrelevanter Medikamente	23
Nach einem Sturz wieder auf die Beine kommen	24

Gleichgewichtsübungen

Der Storch

Schwierigkeit:

leicht, mittel oder schwierig

Benötigtes Material:

Stuhl oder etwas anderes auf Hüfthöhe zum Festhalten

Dauer: 5-10 Min, 8 Wiederholungen auf jeder Seite

Was wird trainiert?

Gleichgewichtssinn (im Stehen)

Wie funktioniert die Übung?

Stellen Sie sich neben einen Stuhl. Legen Sie eine Hand auf die Stuhllehne und verschränken Sie die andere in der Hüfte. Heben Sie nun das Bein, welches weiter vom Stuhl weg ist, und ziehen Sie das Knie so weit wie möglich nach oben. Versuchen Sie nun diese Position ein paar Sekunden zu halten, am besten 15 Sek. Wenn Sie das Bein wieder absenken, atmen Sie ruhig aus.

Um die Schwierigkeit zu erhöhen, können Sie die Übung ohne Festhalten machen und, um es noch schwerer zu machen, können Sie zusätzlich die Augen schließen.

Im Alltag:

Sie können die Übung beim Zähneputzen ausführen und sich am Waschbecken festhalten.

Ballettübung

Schwierigkeit:

leicht, mittel oder schwierig

Benötigtes Material:

Stuhl oder etwas anderes auf Hüfthöhe zum Festhalten

Dauer: 5 Min, 8 Wiederholungen

Was wird trainiert?

Gleichgewichtssinn (im Stehen), Wadenmuskulatur

Wie funktioniert die Übung?

Stellen Sie sich hinter einen Stuhl und halten Sie sich mit beiden Händen fest. Heben Sie nun Ihre Fersen, so dass Sie nur auf Ihren Zehenspitzen stehen. Halten Sie diese Position so lange wie möglich, am besten mehr als 6 Sek. Senken Sie die Fersen dann langsam wieder ab, während Sie ausatmen. Wichtig ist, dass Sie ihren Oberkörper dabei die ganze Zeit gerade halten.

Um die Schwierigkeit zu erhöhen, können Sie die Übung ohne Festhalten machen und, um es noch schwerer zu machen, können Sie zusätzlich die Augen schließen.

Im Alltag:

Sie können die Übung beim Zähneputzen durchführen und sich am Waschbecken festhalten.



Hampelmann

Schwierigkeit:

leicht oder schwierig

Benötigtes Material:

ausreichend Platz

Dauer: 5 Min, 3 x 30 Sek

Was wird trainiert?

Gleichgewichtssinn, Koordination, in schwieriger Version: Ausdauer

Wie funktioniert die Übung?

Stehen Sie aufrecht, mit geschlossenen Beinen und den Armen an den Seiten des Körpers. Für die einfache Variante machen Sie einen Ausfallschritt nach rechts und heben den rechten Arm zum Kopf. Bringen Sie anschließend Arm und Bein wieder zur Mitte und machen Sie die Übung auf der linken Seite.

Für die schwierige Variante springen Sie mit den Beinen auseinander und bringen gleichzeitig ihre Arme über dem Kopf zusammen. Springen Sie dann wieder in die Ausgangsposition und finden Sie Ihren Rhythmus. Hören Sie auf Ihren Körper und machen Sie nur so viele Wiederholungen, wie Ihnen guttun, um Verletzungen zu vermeiden.

Der Storch



Ballettübung



Hampelmann



Wiegeschritt

Schwierigkeit:
leicht oder mittel

Benötigtes Material:
ausreichend Platz

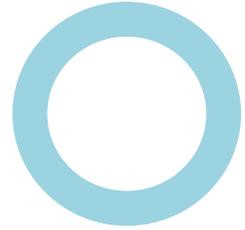
Dauer: 5-10 Min,
10 Wiederholungen pro Seite

Was wird trainiert?
Gleichgewichtssinn, Beinmuskulatur

Wie funktioniert die Übung?
Stehen Sie aufrecht, mit geschlossenen Beinen und den Armen an den Seiten des Körpers. Heben Sie nun das rechte Bein seitlich vom Körper ab und halten Sie diesen Einbeinstand für 4 Sek. Strecken Sie dann das Bein weiter vom Körper weg und machen Sie so einen großen Ausfallschritt nach rechts. Heben Sie nun Ihr linkes Bein in die Luft und halten Sie diesen Einbeinstand erneut für 4 Sek, bevor Sie einen Ausfallschritt zurück nach links machen.

Sie können die ganze Zeit Ihre Arme nutzen, um die Stabilität zu verbessern. Wenn es einfacher sein soll, heben Sie Ihr Bein nicht so hoch oder machen Sie einen kleineren Ausfallschritt.

Im Alltag:
Sie können diese Übung im Stehen ausführen.



Perspektivwechsel

Schwierigkeit: leicht

Benötigtes Material: Stuhl

Dauer: 2 Min, je 10 Wiederholungen
horizontal und vertikal

Was wird trainiert?
Gleichgewichtssinn

Wie funktioniert die Übung?
Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf einen Stuhl und drehen Sie den Kopf langsam nach rechts und links und folgen Sie der Bewegung mit Ihren Augen. Anschließend machen Sie das gleiche, nur schauen Sie dabei nach oben und wieder nach unten. Machen die Übung nicht zu schnell. Sollten Sie Schwindel oder Schmerzen empfinden, hören Sie sofort mit der Übung auf.

Im Alltag:
Sie können diese Übungen zum Beispiel im Wartezimmer sitzend durchführen.



Das Wasser reichen

Schwierigkeit: mittel

Benötigtes Material:
Sitzgelegenheit, eine Hantel oder Wasserflasche

Dauer: 5 Min

Was wird trainiert?
Gleichgewichtssinn,
Armmuskulatur

Wie funktioniert die Übung?
Setzen Sie sich stabil auf einen Stuhl, mit beiden Beinen fest auf dem Boden. Nehmen Sie den Gegenstand (Hantel, Wasserflasche o. ä.) in eine Hand und schließen Sie die Augen. Reichen Sie nun mit geschlossenen Augen den Gegenstand von einer Hand in die andere.



Muskelkraft verbessern

Der Aufsteher

Schwierigkeit:

mittel oder schwer

Benötigtes Material: Stuhl

Dauer: 5-10 Min,

10-50 Wiederholungen

Was wird trainiert?

Bein- und Gesäßmuskulatur

Wie funktioniert die Übung?

Stellen Sie sich mit dem Rücken vor einen Stuhl, etwa einen halben Schritt entfernt und kreuzen Sie die Arme vor der Brust. Setzen Sie sich nun mit geradem Rücken auf den Stuhl, gerade so weit, dass das Gesäß die Sitzfläche berührt, und richten Sie sich dann wieder auf. Dabei ist es wichtig, dass Sie die Kraft aus Ihren Beinmuskeln nehmen und die Bewegung mit einem möglichst geraden, aufrechten Oberkörper ausführen.

Für eine höhere Schwierigkeitsstufe können Sie eine niedrigere Sitzgelegenheit oder Gewichte für die Arme auswählen.

Im Alltag:

Diese Übung können Sie beim Fernsehschauen durchführen.

Der Fersensteher

Schwierigkeit:

leicht oder mittel

Benötigtes Material: Stuhl

Dauer: 3 Min,

3 Serien mit 10-15 Wiederholungen

Was wird trainiert?

Wadenmuskulatur

Wie funktioniert die Übung?

Aus der aufrechten Standposition mit den Armen seitlich am Körper stellen Sie sich kontrolliert auf die Fersen und lassen Sie den gesamten Körper in gerader Position und unter Körperspannung.

Als konträre Übung zur Ballettübung, heben Sie nun aus dem Stand die Zehenspitzen an und balancieren Sie Ihren Körper auf der Ferse.

Sie können für die einfachere Variante einen Stuhl oder ein anderes Mobiliar zum Festhalten hinzuziehen. Für eine schwierigere Variante können Sie die Übung auf einer instabilen Unterlage ausführen.

Im Alltag:

Diese Übung können Sie fast überall, beim Warten, in der Küche oder dergleichen durchführen.





Starke Finger

Schwierigkeit:

leicht oder mittel

Benötigtes Material: kleiner Ball, Fingertrainer oder Handgriffing

Dauer:

10-15 Wiederholungen pro Hand

Was wird trainiert?

Griffkraft, Handmobilität

Wie funktioniert die Übung?

Nehmen Sie Ihren Ball oder Fingertrainer in die Hand und drücken Sie ihn für 10 Sek kräftig zusammen, bevor Sie den Griff wieder lösen.

Die Schwierigkeit der Übung erhöht sich, wenn der Ball härter oder der Fingertrainer für ein höheres Level bestimmt ist.

Im Alltag:

Sie können Ihren Fingertrainer o. ä. immer in der Tasche dabei haben und bei jeder Gelegenheit zum Üben herausholen.

Auf- und ab

Schwierigkeit:

leicht oder mittel

Benötigtes Material: Treppen

Dauer: mind. 5 Min

Was wird trainiert?

komplette Beinmuskulatur

Wie funktioniert die Übung?

Suchen Sie sich eine Treppe aus und steigen Sie diese auf und ab. Im besten Fall sollte die Treppe ein Geländer haben, an welchem Sie sich zur Not festhalten können. Dabei wird die Beinmuskulatur gestärkt, welche Sie vor allem brauchen, um stabil zu stehen. Je schneller Sie die Stufen hochsteigen, desto schwerer wird die Übung. Je länger Sie die Treppen rauf und runter laufen, desto mehr wird auch Ihre Ausdauer trainiert.

Im Alltag:

Nehmen Sie so oft wie möglich die Treppen und nicht den Aufzug.



Beweglichkeit

Der Obstpflücker

Schwierigkeit: leicht oder mittel

Benötigtes Material: -

Dauer: 3 Min,
in alle Richtungen 10-20 Mal Hände
öffnen und schließen

Was wird trainiert?
Hände, Schulterbeweglichkeit

Wie funktioniert die Übung?
*(Vorbereitend die Hände
wiederholt öffnen und schließen bei
ausgestreckten Armen, die nach vorne,
seitlich und oben gehalten werden.)*

Auf den Zehenspitzen mit beiden Armen so hoch wie möglich in die Luft greifen, als würde man an einem Obstbaum versuchen, Früchte in der Höhe zu pflücken. Die Pflück- bzw. Greifbewegung der Hände kann abwechselnd rechts und links, aber auch gleichzeitig geschehen, um ebenfalls die Koordination zu trainieren.

Im Alltag:
Diese Übung ist besonders gut direkt nach dem Aufstehen, vielleicht am Fenster.



Der Kreisel

Schwierigkeit: leicht

Benötigtes Material: -

Dauer: 2-3 Min,
5-15 Mal in jede Richtung

Was wird trainiert?
Kopf, Schultern und Hüften

Wie funktioniert die Übung?
Von oben nach, ein Körperteil nach dem anderen nach links und rechts langsam kreisen. Den Kopf auf dem Nacken kontrolliert einige Male im und gegen den Uhrzeigersinn kreisen lassen, dann mit den Schultern fortfahren und diese nach vorne und nach hinten kreisen bei locker baumelnden Armen. Zum Schluss mit den Händen auf die Hüfte gestemmt, die Hüfte in beide Richtungen kreisförmig bewegen.

Im Alltag:
Sie können die Übung beim Warten oder Fernsehschauen durchführen.



Der Baum

Schwierigkeit: leicht oder mittel

Benötigtes Material: -

Dauer: 1 Min,
3 Wiederholungen à 10 Sek

Was wird trainiert?
seitliche Muskeln

Wie funktioniert die Übung?

Stehen Sie aufrecht und nehmen Sie beide Arme nach oben. Bei gerade gehaltenem Kopf und Rücken, bringen Sie beide Handflächen oberhalb des Kopfes zusammen. In einer schwierigeren Variante können Sie die Dehnübung auch im Stand aus einer Position des Ausfallschrittes durchführen.



Der Elefantenrüssel

Schwierigkeit: leicht

Benötigtes Material:
Sitzgelegenheit

Dauer: 2-3 Min,
4 Wiederholungen pro Seite à 10 Sek

Was wird trainiert?
Schultergelenk, Armmuskulatur

Wie funktioniert die Übung?

Im Stand oder in einer aufrechten Sitzposition nehmen Sie den rechten Arm auf Schulterhöhe zur linken Seite. Mit der linken Hand umfassen Sie den Ellbogen des rechten Armes und pressen Sie so den Arm gegen den Oberkörper. Halten Sie die Position 10 Sek lang und wechseln Sie den Arm.

Im Alltag:

Diese Übung können Sie morgens nach dem Aufstehen und abends vor dem Zubettgehen machen.

Der Fußwackler

Schwierigkeit: leicht oder mittel

Benötigtes Material: Stuhl
(ggf. mit Armstützen)

Dauer: 1-3 Min,
10-20 Wiederholungen pro Seite

Was wird trainiert?
Fußgelenke

Wie funktioniert die Übung?

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und halten Sie sich an den Armlehnen fest. Beide Beine sind in einem rechten Winkel, heben Sie nun ein Bein und strecken es aus. Ziehen Sie den Fuß des ausgestreckten Beines zu sich heran und machen dann die Gegenbewegung, in dem Sie die Zehenspitzen so weit wie möglich von sich weg strecken.

Für eine schwerere Variante dieser Übung, können Sie das Ganze im Stehen machen.

Im Alltag:

Diese Übung können Sie beispielsweise jeden Morgen und Abend am Tisch ausführen.



Der Schwan

Schwierigkeit: mittel

Benötigtes Material: -

Dauer: 2-3 Min,
10-20 Wiederholungen

Was wird trainiert?
Schultern und obere
Rückenmuskulatur

Wie funktioniert die Übung?

In gerader Standposition die Arme seitlich am Körper halten. Die Schulterblätter werden nach hinten unten gezogen und die Handflächen von innen nach außen gewandt. Halten Sie die Position kurze Zeit, bevor Sie wieder in die Ausgangsposition durch Drehen der Handfläche nach innen zurückkehren. Achten Sie darauf, dass die Wirbelsäule lang und der Kopf gerade aufgerichtet bleibt.

Im Alltag:

Sie können die Übung beim Warten auf den Bus durchführen.

Tipp für den Alltag

- Busfahrt ohne Stolperfallen



Steigen Sie vorne in den Bus ein, heben Sie dabei bewusst die Beine. Teilen Sie dem Busfahrer oder der Busfahrerin Ihr Ziel mit und bitten Sie ihn oder sie, erst loszufahren, wenn Sie sitzen. Bleiben Sie während der gesamten Fahrt sitzen.

Falls Sie keinen Sitzplatz haben, halten Sie sich mit beiden Händen fest und schauen Sie aus dem Fenster. Wenn Sie mögen, können Sie eine Haltestelle vor Ihrem Ziel aussteigen, um sich etwas zu bewegen. Achten Sie beim Aussteigen auf den Gehweg und Ihre Umgebung.



Kognitiv-visuelle Fähigkeiten

Augenliegestütze

Schwierigkeit: leicht

Benötigtes Material: Stift

Dauer: 3x 5-10 Wiederholungen

Was wird trainiert?

Augenmuskel -> mehr Stabilität im Bereich der Halswirbelsäule

Wie funktioniert die Übung?

Halten Sie mit gestrecktem Arm einen Stift auf Augenhöhe. Bringen Sie nun den Stift langsam näher heran, bis der Stift doppelt erscheint. Nun den Arm wieder langsam strecken.

Als Steigerung können Sie den Stift auch nach links und rechts bewegen. Achten Sie dabei darauf, dass Ihr Kopf gerade bleibt und Sie den Stift nur so weit verfolgen, bis Sie ihn nicht mehr scharf sehen können

Im Alltag:

Sie können die Übung beim Warten oder Fernsehschauen durchführen.

Fliegendes Würstchen

Schwierigkeit: leicht

Benötigtes Material: -

Dauer: 4x 15 Sek

Was wird trainiert?

Augenmuskeln werden entspannt

Wie funktioniert die Übung?

Geben Sie beide Hände auf Augenhöhe (ca. 30cm vom Gesicht entfernt) und zwar so, dass beide Zeigefinger aufeinander zeigen. Zwischen den Zeigefingern soll eine kleine Öffnung (ca. 1-2cm) bleiben. Wenn Sie jetzt zwischen dieser Öffnung durchsehen, auf einen ca. 6m entfernten Punkt, entsteht eine Fingerillusion – das „fliegende Würstchen“.

Durch Variation der Länge der Öffnung zwischen beiden Zeigefingern, kann man ebenfalls die Länge der Fingerillusion verändern

Im Alltag:

Sie können die Übung beim Warten oder Fernsehschauen durchführen.



Die Brockschnur

Schwierigkeit: leicht

Benötigtes Material: Brockschnur

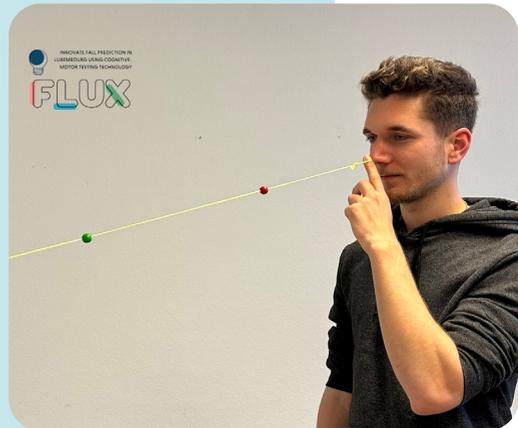
Dauer: 3x 5-10 Wiederholungen

Was wird trainiert? beidäugiges Sehen

Wie funktioniert die Übung?

Ein Ende der Schnur wird an einem Türknauf befestigt und das andere Ende wird an die Nase gehalten (Achten Sie darauf, dass die Schnur ganz gestreckt ist). Die Perlen werden nun auf beliebige Distanz verschoben.

Wenn Sie nun mit den Augen auf eine der Perlen schauen, so sollten die anderen Perlen doppelt zu sehen sein, die Perle, auf die Sie schauen, jedoch nur einmal. Ausserdem bildet die Schnur ein „X“ welches durch die Perle, auf die Sie schauen, verläuft. Schauen Sie auf eine andere Perle, so bleibt alles genau gleich (die anderen Perlen sind doppelt und die Schnur bildet ein „X“ durch die Perle). Halten Sie den Blick für ca. 5 Sek bevor Sie zur nächsten Perle wechseln.



Sollte dies nicht der Fall sein (Perlen nicht doppelt oder kein „X“), dann haben Sie Probleme mit beidäugigem Sehen (ein Auge ist dominanter als das andere). Durch regelmäßiges Training an der Brockschnur, kann dies jedoch trainiert werden.

Marsdenball



Schwierigkeit: leicht

Benötigtes Material: Marsdenball

Dauer: 2-3 Min

Was wird trainiert? dynamisches Fixieren mit beiden Augen und Hand-Augen Koordination

Wie funktioniert die Übung?

Man nimmt die Schnur des Balles und lässt den Ball ca. auf Augenhöhe vor dem Gesicht baumeln (oder die Schnur wird an der Zimmerdecke befestigt). Dann setzt man den Ball in Bewegung, sodass er von links nach rechts/ vorne nach hinten/ kreisförmig pendelt. Man fixiert mit den Augen einen Buchstaben am Ball und versucht, diesen Buchstaben durchgehend mit den Augen zu verfolgen.

Progression:

Man versetzt den Ball in Rotation, nennt einen Buchstaben darauf und versucht gleichzeitig, diesen Buchstaben mit dem rechten/linken Zeigefinger anzustupsen. Man kann dabei die rechte/linke Hand abwechselnd verwenden.

Option für Motivierte:

Nennen Sie ein bestimmtes Wort (Namen, Tiere, Länder, etc.), welches mit dem Buchstaben anfängt, den Sie gerade angetippt haben.

Motor-kognitive Fähigkeiten

Marschieren

Schwierigkeit: leicht oder mittel

Benötigtes Material: -

Dauer: 3x 99-0 runterzählen

Was wird trainiert?

Motorkognition

Wie funktioniert die Übung?

Marschieren Sie auf der Stelle, während Sie von 99 bis 0 runterzählen. Rechnen Sie dabei wahlweise -3 oder -7. Heben Sie die Knie höher und schwingen Sie die Arme zeitgleich, um die Übung auf ein höheres Schwierigkeitslevel zu bringen.

Im Alltag:

Machen Sie diese Übung, während Sie auf jemanden warten.



Slalom Gehen

Schwierigkeit: leicht oder schwer

Benötigtes Material:

kleine Gegenstände am Boden, Ball

Dauer: 3x 99-0 runterzählen

Was wird trainiert?

Motorkognition

Wie funktioniert die Übung?

Platzieren Sie 2 Gegenstände auf dem Boden. Gehen Sie im Slalom um die Gegenstände herum und zählen Sie von 99 runter, dabei -3 oder -7 rechnen. Durch das Jonglieren eines Balles wird das Schwierigkeitslevel erhöht.



Der Hirnakrobat

Schwierigkeit: mittel oder schwer

Dauer: 3-5 Min

Benötigtes Material: etwas Platz

Was wird trainiert? Motorkognition

Wie funktioniert die Übung?

Gehen Sie auf einer (imaginären) Linie vorwärts und zählen Sie in der 3er-Reihe von 30 (oder: 58, 102, ...) rückwärts. In der einfachen Variante zählen Sie in 1er- und 2er-Schritten rückwärts. In der schwierigen Variante gehen Sie rückwärts statt vorwärts.



Buchstaben Chaos

Schwierigkeit: leicht oder mittel

Benötigtes Material:

Blatt Papier mit Buchstaben
=Hart Chart

Dauer: 3-5 Min

Was wird trainiert?

Motorkognition

Wie funktioniert die Übung?

Fixieren Sie die Liste mit Buchstaben auf Augenhöhe. Überlegen Sie sich ein Thema, beispielsweise Städtenamen. Finden Sie nun für jeden Buchstaben eine Stadt mit dem Anfangsbuchstaben auf der Liste. Beginnen Sie mit dem ersten Buchstaben und gehen Sie die ganze Liste durch. Beginnen Sie gegebenenfalls mit einer neuen Aufgabe. Die Liste kann immer wieder benutzt werden, indem Sie jedes Mal ein neues Thema auswählen. Beispiel: Stadt, Fluss, Vornamen, Tierart, ...

Hart Chart

Y	L	4	B	E	A	8	U	M	H
K	2	D	S	U	4	L	O	F	Z
H	C	7	A	E	T	3	1	Y	R
P	B	9	G	N	O	5	R	V	T
L	2	K	G	B	5	U	T	3	D
A	W	E	S	8	R	O	X	N	1
7	A	P	T	6	E	N	U	R	Z
V	4	R	9	S	M	X	2	J	T
S	O	2	N	6	E	H	U	5	W
L	8	V	S	P	D	1	N	G	7



Fliegende Bälle

Schwierigkeit: mittel oder schwer

Benötigtes Material:

Ball oder Jongliertücher

Dauer: 3 x 4 Min

Was wird trainiert? Motorkognition und kognitiv-visuelle Fähigkeiten

Wie funktioniert die Übung?

Stellen Sie sich aufrecht hin und jonglieren Sie mehrere Bälle während Sie von 99 bis 0 runterzählen. Rechnen Sie immer in -3 oder -7 Sprüngen. Je mehr Bälle Sie jonglieren, desto schwieriger wird die Aufgabe. Diese Übung kann auch gerne mit Partner durchgeführt werden. Ein Partner wirft Ihnen die Bälle zu, während Sie rechnen, die Bälle fangen und zurückwerfen.

Koordinationsübungen

Das Äffchen

Schwierigkeit: leicht oder mittel

Benötigtes Material: ggf. Stuhl

Dauer: 1 Min

Was wird trainiert? Koordination

Wie funktioniert die Übung?

Sitzen Sie aufrecht auf einem Stuhl (oder stehen Sie gerade), wobei die Beine hüftbreit aufgestellt sind. Mit der linken Hand tippen Sie nun auf Ihren Kopf. Währenddessen machen Sie kreisförmige Bewegungen mit der rechten Hand über Ihrem Bauch. Wechseln Sie nach einigen Wiederholungen die Seiten.

Im Alltag:

Sie können diese Übung am Ess- oder Wohnzimmertisch durchführen



Haarekämmen

Schwierigkeit: leicht oder mittel

Benötigtes Material: Stuhl

Dauer: 2 Min, 10-20 Wiederholungen pro Seitenwechsel

Was wird trainiert? Koordination

Wie funktioniert die Übung?

Sitzen Sie aufrecht auf einem Stuhl, mit den Beinen hüftbreit auseinander. Mit der linken Hand kämmen Sie sich nun die Haare oder imitieren Sie die Bewegung in dem Sie die Hand wie mit einem Kamm vom Haarscheitel seitlich an Ihrem Kopf herunterführen. Zeitgleich heben Sie abwechselnd das rechte und linke Bein an. Nach einigen Wiederholungen können Sie das Haarekämmen mit der rechten Hand wiederholen.

Im Alltag:

Sie können diese Übung am Ess- oder Wohnzimmertisch durchführen.



Schnur-Stracks

Schwierigkeit:

einfach, mittel oder schwer

Benötigtes Material:

Stuhl

Dauer: 2 Min, 10-20 Wiederholungen pro Seitenwechsel

Was wird trainiert?

Hand-Augen-Koordination

Wie funktioniert die Übung?

Sitzen Sie aufrecht auf einem Stuhl und zeichnen Sie mit der rechten Hand ein Dreieck in der Luft vor sich (Schnur). Mit der linken Hand zeichnen Sie eine Linie in der Luft nach (Stracks), indem Sie die Hand hoch und runter bewegen. Nach einigen Wiederholungen wechseln Sie die Seiten. Für eine schwerere Variante können Sie anstelle des Dreiecks mit der einen Hand eine imaginäre Glühbirne festschrauben, indem Sie mit der Hand eine schraubende Bewegung nachahmen.

Im Alltag:

Sie können diese Übung bei jeder Sitzgelegenheit zuhause durchführen.



Die Nähmaschine

Schwierigkeit: leicht

Benötigtes Material: Stuhl

Dauer: 2-3 Min,
3 Runden mit jeweils 10-20 Wiederholungen

Was wird trainiert?

Fuß/Bein-Koordination

Wie funktioniert die Übung?

Sitzen Sie aufrecht auf einem Stuhl und machen Sie mit beiden Füßen gleichzeitig kippende Bewegungen. Ziehen Sie also den einen Fuß zu sich heran, dass die Zehenspitzen nach oben zeigen und zeitgleich kippen Sie den anderen Fuß nach vorne, dass die Zehenspitzen Richtung Boden zeigen.

Im Alltag:

Sie können diese Übung bei jeder Sitzgelegenheit zuhause durchführen.



Vermeidung sturzrelevanter Medikamente



Studien belegen, dass rund 90 Prozent der Personen, die stürzen, regelmäßig sogenannte „fall risk-increasing drugs“ (FRID) einnehmen. Diese Medikamente, die häufig zur Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder psychischen Störungen verschrieben werden, bergen oft unterschätzte (Sturz-)Risiken.

Besonderes Augenmerk gilt den Benzodiazepinen. Sie werden oft als Schlaf- und Beruhigungsmittel eingesetzt und können am nächsten Tag zu erhöhter Unfallgefahr führen. Müdigkeit, Gleichgewichtsstörungen und eine verminderte Bewegungskontrolle sind mögliche Folgen. Und Vorsicht: Die Abhängigkeitsentwicklung kann bereits nach kurzer Zeit einsetzen.

Bei der Wahl der richtigen Medikamente steht die Sicherheit an erster Stelle. Indem Sie als Patientinnen und Patienten aktiv am Entscheidungsprozess teilnehmen und gegebenenfalls Ihre Bedenken äußern, können Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden schützen. Sprechen Sie unbedingt mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über die Möglichkeit, sturzrelevante Medikamente zu vermeiden.



Fragen zu Sucht, Drogen und Hilfsstellen?

☎ 49 77 77 -55

✉ frono@cnapa.lu

Nach einem Sturz wieder auf die Beine kommen

Grundsätzlich gilt: Hilfe anfordern. Fragen Sie beistehende Personen, nutzen Sie ggf. Ihr medizinisches Warnsystem (bspw. ein Armband mit Notfallknopf) oder rufen Sie Hilfe über das Telefon.

Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Langsam auf die Seite rollen; auf Hände und Knie aufstützen (Krabbelposition) und nach Möglichkeit zu dem nächsten niedrigen Möbelstück (bspw. Stuhl) oder einer Bank/ Treppenstufe krabbeln.
2. Bei einer Hochziehhilfe angelangt, die Hände darauflegen und das eigene Gewicht auf das stärkere Bein verlagern, um sich in eine halb-aufrechte, kniende Position hochzustemmen. Erst aus dieser Position heraus versuchen, in den Stand zu gehen.
3. Ist eine vollständige Standposition nicht möglich, können Sie sich durch eine Körperdrehung auf das Möbelstück oder die Hochziehhilfe setzen. Wenn Sie nicht krabbeln können, versuchen Sie seitlich zu rollen oder über das Gesäß zu rutschen.
4. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, sich auf die Seite zu drehen, die Hände auf den Boden zu legen und den Körper durch Hochstemmen in eine Sitzposition zu bringen. Falls Sie ein Kissen in Reichweite haben, nutzen Sie dieses.
5. Sollte kein Möbelstück oder ähnliches in der Umgebung sein, versuchen Sie sich nach Möglichkeit, Richtung Treppe vorzuarbeiten und sich rückwärts, mit dem Gesäß zuerst, auf die unterste Stufe zu setzen. Mit den Beinen oder Händen können Sie versuchen, sich auf die nächsthöhere Stufe hochzuschieben.



Anmerkung: Wenn eine weitere Person der/dem Gefallenen aufhelfen möchte, ist Vorsicht geboten, dass man nicht selbst stürzt oder sich verletzt! Bei Unsicherheit bevorzugt eine dritte Person oder falls erforderlich professionelle Unterstützung rufen.