

## Hintergründe - Blatt 2

Wenn Sie Stürzen vorbeugen und Ihre Schutzfaktoren stärken wollen, gibt es unterschiedliche Möglichkeiten.

Der wichtigste Faktor sind Ihre Gleichgewichts- und Krafftfähigkeiten sowie eine gute Koordination. Daneben gibt es die Einflüsse Ihrer Umwelt. Dies ist nächste Woche Thema im Blatt 3. Darunter fallen Dinge, die Sie beeinflussen können (z. B. Stolperfallen in der Wohnung oder Handgriffe im Bad) oder auch nicht: z.B. rutschiges feuchtes Laub, Kopfsteinpflaster, ...

Die Forschung zum Thema "Stürze" zeigt, dass mangelnde Kraft und ein schlechtes Gleichgewicht starke Risikofaktoren sind. Zusätzlich verändern sich mit dem Alter "allgemein" u.a. die Körperwahrnehmung, die Muskelspannung oder die Reaktions-/ Handlungsfähigkeit ungünstig.

Wenn Sie regelmäßig üben, werden Sie bessere Gleichgewichtsreaktionen nutzen können. Mehr Arm- und Beinkraft führt dazu, dass Sie sich bei Verlust des Gleichgewichts vielleicht schon so abfangen, dass Sie nicht fallen. Wenn Ihre Körperwahrnehmung sich bessert, merken Sie schneller als früher, dass Gleichgewichtsreaktionen erforderlich sind.

Je verspannter und steifer Sie sind, desto schwieriger wird es, Ihr Körpergewicht über einer Unterstützungsfläche (s. Hintergründe - Blatt 1) fein zu verschieben. Unser Gleichgewicht wird zunächst von den körpernahen Gelenken gesichert. Wenn Ihr Fußgelenk (bzw. das untere und obere Sprunggelenk) beweglich und die Muskulatur reaktionsfähig ist, haben Sie gute Voraussetzungen für Ausgleichsreaktionen. Diese werden durch ein leicht bewegliches Becken und eine geschmeidige Wirbelsäule verbessert. Und oben "steht ein Kopf", der mit den Augen zusammen die Umwelt sicher erfassen kann.

Auch unsere Einstellungen und unsere Psyche beeinflussen Stürze. Wenn Sie z.B. Zusagen immer einhalten und auch bei Eisglätte jemanden besuchen wollen, handeln Sie unvernünftig. Sie können Angst vor Stürzen beeinflussen, wenn Sie merken, dass sich Ihre körperlichen Fähigkeiten positiv verändern, wenn Sie Gefahrenquellen in der Wohnung abbauen, ...

Viel Freude für Sie beim Üben!