

# Workshop Psychomotorik

## Gleichgewichtstraining und Sturzprävention

### SimA-Tag 16.05.2009

Jürgen Besser

Beim Erhalt der Selbstständigkeit im Alter spielt die körperliche Mobilität eine entscheidende Rolle. Ohne entsprechenden Aktions- und Handlungsradius kann der Lebensalltag nicht eigenständig bewältigt werden. Deshalb ist ein entsprechendes motorisches Training zum Erhalt der Balance respektive der Sturzprävention von großer Bedeutung.

Methodisch wird in statisches (an Ort und Stelle) und dynamisches Gleichgewicht (in der Bewegung) sowie das Objektgleichgewicht (Dinge gerade zu Halten) unterschieden. Ersteres stellt die Grundlage für die beiden darauf aufbauenden Fähigkeiten dar.

Die folgenden Übungen wurden im Rahmen des Workshops behandelt. Bei allen Übungen steht die Sicherheit der Teilnehmer an oberster Stelle! Da man sich beim Balancetraining an seine individuelle Leistungsgrenze herantasten soll, muss für den Fall des Gleichgewichtsverlustes eine Sicherung gewährleistet sein.

#### a) Rhombegpositionen für das statische Gleichgewicht

Die Aufgabe besteht darin, die entsprechende Standposition – mit vor dem Körper verkreuzten Armen - zu halten. Dabei kann der Übungsanspruch sehr gut an die jeweilige Leistungsfähigkeit angepasst werden.

Folgende Kombinationen/Variationen sind möglich

<b><i>Fußstellung</i></b>	<b><i>Kopfhaltung</i></b>	<b><i>Augen</i></b>	<b><i>Untergrund</i></b>
hüftbreit auseinander	gerade	Augen offen	am Boden
geschlossen nebeneinander	Kopf dreht hoch & runter	Augen geschlossen	auf der Matte
geschlossen nebeneinander, leicht versetzt (semi-tandem)	Kopf dreht nach links & rechts		auf Luftkissen
Füße direkt voreinander (full- tandem)			
einbeinig			

### **b) Tai Chi gehen**

Es bietet sich an, als Vorübung eine langsame, gezielte Schwerpunktverlagerungen (KSP) auf eines der Beine zu trainieren (gemäß Ausbildungsskript).

Klappt diese Übung, dann mit langsamen Bewegungen den KSP auf ein Bein verlagern, dass unbelastete Bein heranziehen, die Ferse leicht schräg nach vorne auf den Boden setzt, erst dann mit Gewicht belasten, den KSP auf den vorderen Fuß verlagern und das hintere Bein lösen, an das Standbein heranziehen...

Diese Übung kann sowohl vorwärts wie rückwärts, mit offenen und geschlossenen Augen absolviert werden.

Je langsamer die Ausführung, desto anstrengender wird die Übung. In jedem Fall ist auf eine Hilfestellung zu achten – der Sicherungspartner geht immer vorwärts und behält den Übenden im Blick!

### **c) Robotergehen**

Bei dieser Partnerübung steuert der Hintermann den Vordermann (Roboter) durch Klopfsignale auf die Schulter (links&rechts = Start & Stopp; links = Drehung 90° nach links; rechts = Drehung 90° nach rechts).

Diese Übung wird interessant, wenn der Vordermann die Augen schließt. Neben dem erhöhten Anspruch an das Gleichgewicht verändert sich zudem das Gangbild, Arm-, Finger- & Nackenmuskeln werden angespannt, die Atmung flacher. Hinzu kommt eine starke Veränderung der Körper- und Umgebungswahrnehmung. Zu Beginn kann der Steuermann die Hände auf den Schultern liegen lassen, schwieriger wird es, wenn der Vordermann ohne permanenten Körperkontakt laufen muss.

Diese Übung simuliert Situationen, in den man nichts oder nur sehr wenig sieht wie bspw. beim nächtlichen Gang auf die Toilette, wenn im Treppenhaus das Licht ausgeht oder beim plötzlichen Wechsel von Sonnenschein in Schatten...

### **d) Tandem-Walk**

Bei dieser Übung werden die Füße wechselweise direkt voreinander gesetzt (siehe full-tandem). Diese Übung kann vorwärts und rückwärts, mit offenen und geschlossenen Augen durchgeführt werden. Sie ist v.a. für ältere Menschen aufgrund der schmalen Unterstützungsfläche am Boden sehr schwer, v.a wenn die Arme am Körper angelegt werden sollen, um nicht beim ausbalancieren zu helfen. Bitte auf entsprechende Sicherungsmaßnahmen achten!