

Übungsposter zur Sturzprävention mit integrierten Tests zur Bestimmung der Übungsprogression

Tschopp Marielle¹, Pirlet André¹, Hilfiker Roger²

¹Rehazentrum Leukerbad, ²HEVs2, Hochschule Wallis, Bereich Gesundheit und Soziale Arbeit

Einführung

Kraft, Gleichgewicht und Geschicklichkeit helfen Stürze zu verhindern und die Selbständigkeit zu erhalten.

Patientinnen und Patienten können diese Fähigkeiten selber trainieren.

Die Compliance ist generell gering, kann jedoch durch die Therapeuten verbessert werden.

Ziel

Wir wollten ein ÜbungsPoster als "Heimprogramm" zur Verbesserung der Kraft, des Gleichgewichts und der Geschicklichkeit erstellen.

Das Poster sollte mit leichten Übungen beginnen und dann kontinuierlich schwierigere Übungen darstellen.

Methode

Die Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten des Rehazentrums Leukerbad stellten eine Sammlung von Übungen zusammen.

Es wurde versucht, die Übungen in einer sinnvollen Progression anzurorden.

In einem Probedurchlauf mit 45 Patientinnen und Patienten wurde die Übungsfolge getestet und danach angepasst.

Vorderseite

Wir Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten sind überzeugt: Sie können Stürze im Alter verhindern!

Viele Stürze können vermieden werden. Sie können vorbeugend etwas tun! Die Übungen auf unserem Poster können Ihnen dabei helfen. Lassen Sie sich von Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten beraten. Machen Sie auch Ihr Zuhause sicherer. Benutzen Sie dafür unsere Checkliste!

Wie gehen Sie vor?

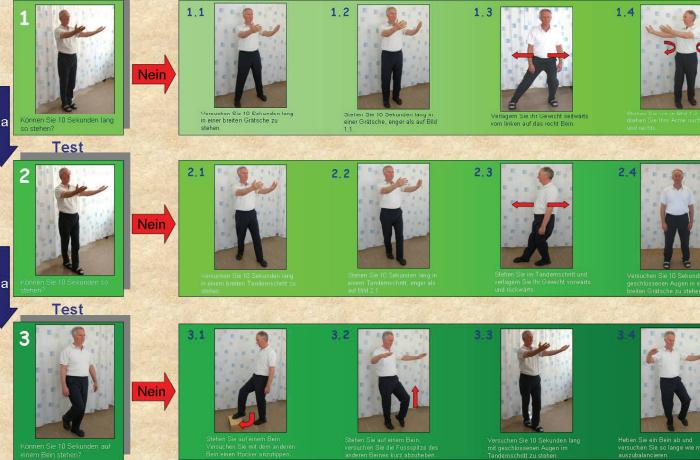
Beginnen Sie bei Test 1: Können Sie diesen Test wie gefordert ausführen? → Probieren Sie den Test 2. Können Sie den Test nicht wie gefordert ausführen? → Trainieren Sie so lange mit Hilfe der Übungen, die sich in der gleichen Reihe befinden, bis Sie in der Lage sind den Test wie gefordert durchzuführen. Anschliessend gehen Sie weiter zum nächsten Test.

Wiederholen Sie diesen Ablauf für die Tests in den 3 Farben: grün = Gleichgewicht, gelb = Gang / Geschicklichkeit, blau = Kraft.

Gleichgewicht

•Üben Sie täglich.
•Versuchen Sie die abgebildete Position 10 Sekunden lang zu halten.
•Wiederholen Sie jede Übung 10 Mal.
•Führen Sie die Übungen immer in der Nähe eines festen Gegenstands durch, damit Sie sich jeder Zeit festhalten können.
•Tragen Sie gutes Schuhwerk oder über Sie barfuß. Üben Sie nie in Socken!
•Sie sollten die Übungen als schwierig empfinden- ist eine Übung zu einfach, gehen Sie eine Übung weiter.

Test



Bemerkungen:

Verbessern der Compliance

Punkte welche die Compliance verbessern:

•Das Sturzrisiko der Patientinnen und Patienten ermitteln und mit ihnen besprechen.

•Mit den Patientinnen und Patienten mögliche zukünftige Schwierigkeiten (Barrieren) bei der Ausführung der Übungen besprechen (keine Zeit, kein Platz, keine Lust, etc).

•Übungsprotokoll erstellen: Die Patientinnen und Patienten sollen dokumentieren, wie viele Übungen sie machen und wie sie sich verbessern.

•Bei Nichtverbessern Rücksprache mit Therapeuten anbieten.

Was bringt das ÜbungsPoster?

Die Patientinnen und Patienten können entsprechend ihrer Fähigkeiten die Übungen auswählen.

Die Patientinnen und Patienten erleben regelmässig eine Verbesserung (Tests und fein abgestufte Progression der Übungen). Dieses Erfolgserlebnis erhöht die Compliance.

Das A2 Posterformat ist auffällig: Die Patientinnen und Patienten werden täglich an die Übungen erinnert.

Probleme

Die Übungsauswahl und die Übungsprogression sollte weiter verbessert werden. Die Schwierigkeit der Tests und die Progression hängen stark von den Symptomen der Patientinnen und Patienten ab. Es braucht eine auf die Patientenuntergruppen angepasste Übungsauswahl und Progression.

Danke!

Wir danken allen Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten des Rehazentrums Leukerbad (Rheuma- und Rehabilitationsklinik und der Fachklinik für Neurologische Rehabilitation) für ihre tatkräftige Unterstützung.

Ein besonderer Dank gilt Josef Beatty für die Fotos.

Für Fragen und Anregungen: tschopp.mar@dalaweb.ch

Rückseite

Wir Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten sind überzeugt: Sie können Stürze im Alter verhindern!

Gang/Geschicklichkeit

•Üben Sie täglich.
•Machen Sie pro Übung 3 X 10 Wiederholungen.
•Tragen Sie gutes Schuhwerk oder über Sie barfuß. Üben Sie nie in Socken!
•Sie sollten die Übungen als schwierig empfinden- ist eine Übung zu einfach, gehen Sie eine Übung weiter.

Test



Test



Test



Kraft / Gleichgewicht

•Üben Sie jeden zweiten Tag.
•Machen Sie pro Übung 3 X 12 Wiederholungen.
•Tragen Sie gutes Schuhwerk oder über Sie barfuß. Üben Sie nie in Socken!
•Sie sollten die Übungen als schwierig empfinden- ist eine Übung zu einfach, gehen Sie eine Übung weiter.

Test



Test

