

10 Übungen für mehr Sicherheit, Selbständigkeit und Lebensqualität im Alltag

Ein Bewegungstraining für zu Hause



[graubuenden-bewegt.ch](https://www.graubuenden-bewegt.ch)

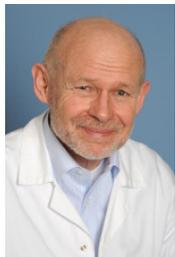
Vorwort

Stürze sind eine grosse Gefahr für die Gesundheit älterer Menschen. Verletzungen, die durch Stürze verursacht werden, wie zum Beispiel Oberschenkelhalsbrüche, haben oft schwerwiegende Folgen. Sie können zu längeren Spitalaufenthalten und auch zu dauerhafter Pflegebedürftigkeit führen. Zahlreiche Patientinnen und Patienten haben nach einem Oberschenkelbruch über längere Zeit hinweg Schmerzen. Aus Angst vor weiteren Stürzen verlassen Betroffene das Haus nicht mehr, schränken ihre Aktivitäten ein oder geben sie sogar auf. Damit werden soziale Kontakte reduziert, was Vereinsamung und soziale Isolation begünstigt und die Lebensqualität beträchtlich verschlechtert.

Stürze älterer Menschen haben oft mehrere Ursachen. Eine der wichtigsten Ursachen ist eine Gangunsicherheit. Bei jedem Menschen nehmen mit dem Alter die Muskelkraft und die Reaktionsgeschwindigkeit ab, was die Sicherheit beim Gehen beeinträchtigt und die Sturzgefahr erheblich erhöht.

Was können wir tun, um dem entgegenzuwirken? Die Zauberformel heisst: Täglich bewegen, üben, trainieren und sich gesund ernähren. Damit verringern wir den Muskelabbau, verbessern die Reaktionsgeschwindigkeit und das Gleichgewicht. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass damit die Sturzhäufigkeit und die Gefahr von Knochenbrüchen reduziert werden können.

In diesem Heft finden Sie einfache, wirksame Übungen und Tipps für eine gesunde Ernährung. Fangen Sie heute an, Sie werden sich bald sicherer und besser fühlen. Ich wünsche Ihnen dabei Erfolg und viel Freude.



Dr. med. Olav Rychter

Allgemeine Innere Medizin,
speziell Geriatrie FMH

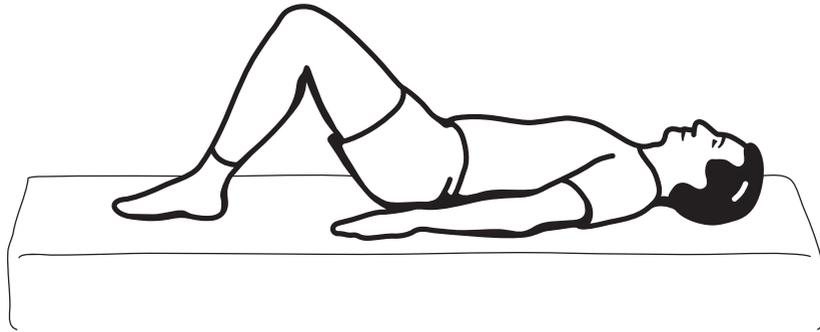
Leitender Arzt und Leiter Akutgeriatrie
im Kantonsspital Graubünden

Wichtige Hinweise zum Training

- Trainieren Sie täglich.
- Tragen Sie das Training im Übungstagebuch ein (ab Seite 16).
- Atmen Sie während den Übungen ruhig und regelmässig.
- Achten Sie auf eine gerade Haltung und einen stabilen Rumpf.
- Führen Sie alle Übungen langsam und kontrolliert aus.
- Achten Sie bei Arthritis, Arthrose und anderen schmerzhaften Erkrankungen darauf, dass Sie im schmerzarmen Bereich üben.
- Unterbrechen Sie die Übung und kontaktieren Sie den Arzt, wenn Sie unter Beschwerden im Brustkorb, Kurzatmigkeit, anhaltenden Muskelschmerzen oder regelmässigem Schwindel leiden.
- Vergewissern Sie sich, dass Hilfsmittel zum Abstützen wie Tisch, Stuhl oder Bett genug stabil sind, um Ihnen die nötige Sicherheit zu geben.
- Bauen Sie zusätzliche Bewegung im Alltag ein, zum Beispiel einen Spaziergang in Begleitung oder mit Hilfsmitteln.
- Kontaktieren Sie einen Hausarzt im Falle eines Sturzes.

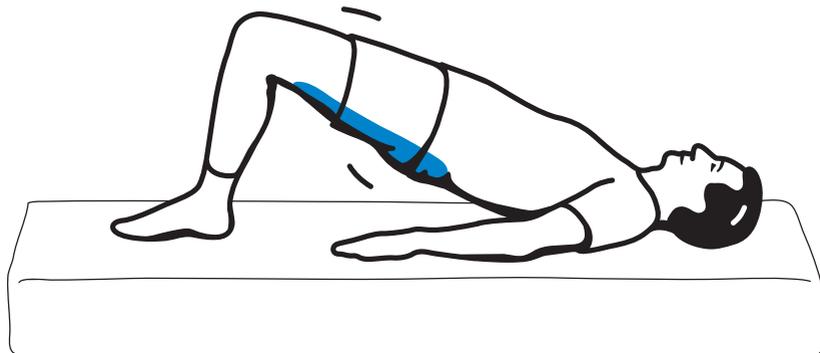
Morgenübungen

Übung 1: Becken heben



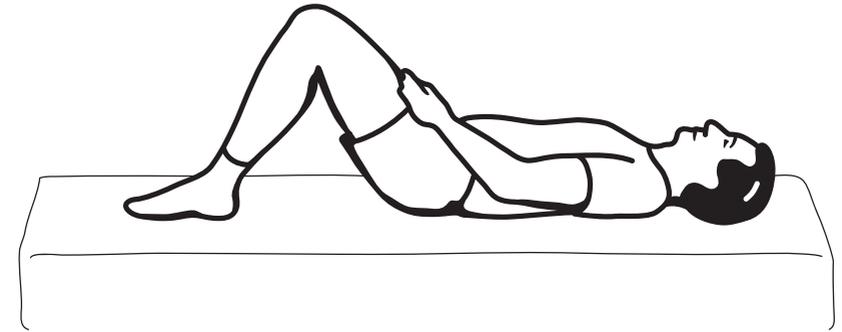
Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie die Knie an. Dann heben Sie das Becken an und lassen es anschliessend wieder sinken.

Wiederholen Sie die Übung 5 bis 10 Mal.



Morgenübungen

Übung 2: Rumpfbeugen

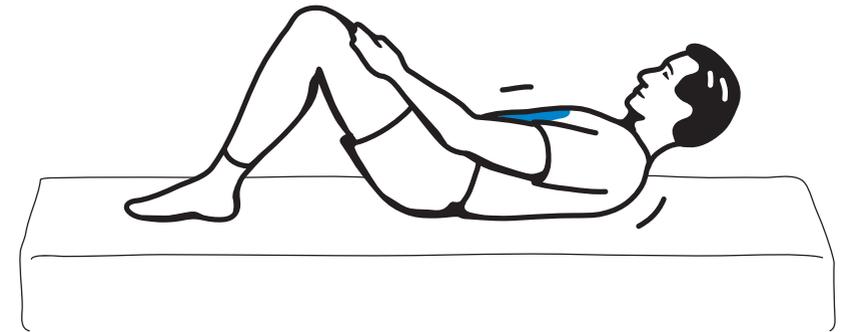


Legen Sie sich auf den Rücken, winkeln Sie die Knie an und legen Sie die Hände auf die Oberschenkel.

Nun heben Sie den Kopf und die Schultern leicht an und gleiten mit den Händen auf den Oberschenkeln Richtung Knie. Anschliessend senken Sie Schultern und Kopf wieder, bis sie auf der Unterlage aufliegen.

Der untere Rücken (unterhalb der Schulterblätter) bleibt während der ganzen Übung auf der Unterlage und hebt nicht ab.

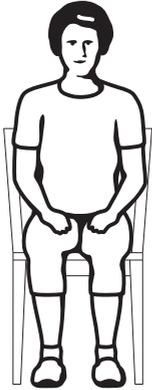
Wiederholen Sie auch diese Übung 5 bis 10 Mal.



Aufwärmübungen

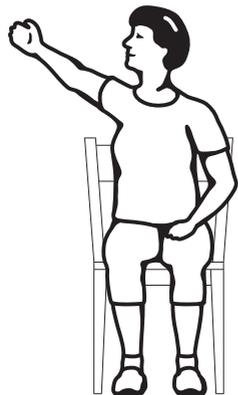
Übung 3: Oberkörperrotation

Setzen Sie sich auf einen Stuhl, Blick nach vorne, rechte Hand auf rechtem Oberschenkel und linke Hand auf linkem Oberschenkel.



Bewegen Sie nun den rechten Arm gestreckt nach hinten. Drehen Sie den Kopf ebenfalls nach rechts und schauen Sie die Hand an. Anschliessend drehen Sie den Kopf zurück und legen die Hand wieder auf den Oberschenkel.

Wiederholen Sie die Übung 5 bis 10 Mal.
Nun wechseln Sie die Seite.



Vorsicht Schwindel

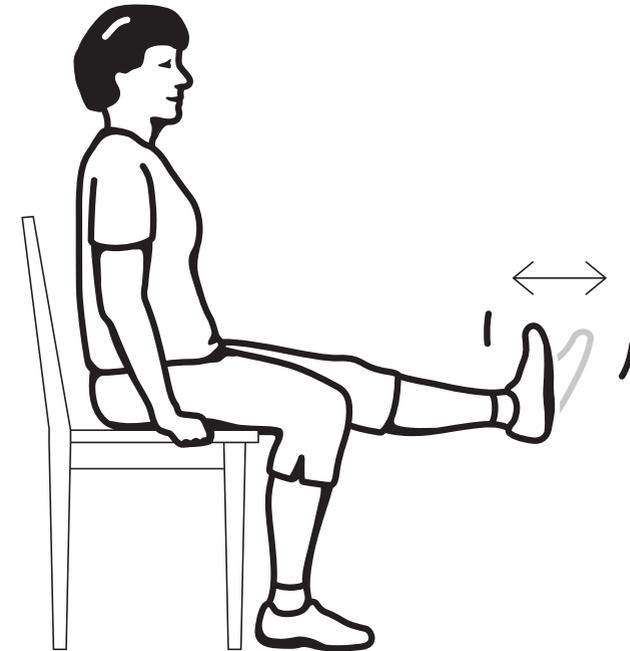
Führen Sie die Bewegungen langsam und bewusst aus.

Machen Sie kurze Pausen zwischen den Wiederholungen.

Bei Schwindelgefühlen brechen Sie die Übung ab.

Aufwärmübungen

Übung 4: Fuss strecken und heranziehen



Strecken Sie das Bein aus.

Dann ziehen Sie die Zehen abwechselnd zu sich heran und strecken sie von sich weg.

Wiederholen Sie das 5 bis 10 Mal.

Anschliessend wechseln Sie das Bein und führen die Übung mit dem anderen Fuss durch.

Kraftübungen

Übung 5: Bauchmuskulatur stärken



Setzen Sie sich auf den Stuhl und lassen Sie die Arme hängen.

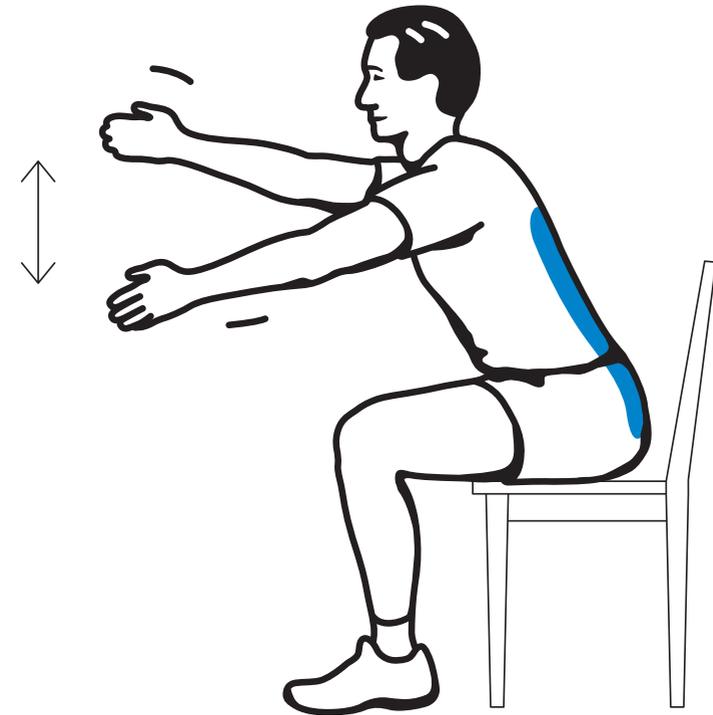
Legen Sie nun die linke Hand auf den rechten Oberschenkel und drücken Sie mit dem Oberkörper auf den rechten Oberschenkel.

Die rechte Hand bleibt in der Ausgangsposition. Halten Sie diesen Druck für 5 bis 10 Sekunden aufrecht.

Dann gehen Sie zurück in die Ausgangsposition. Anschliessend wechseln Sie die Seite.

Kraftübungen

Übung 6: Rückenmuskulatur stärken

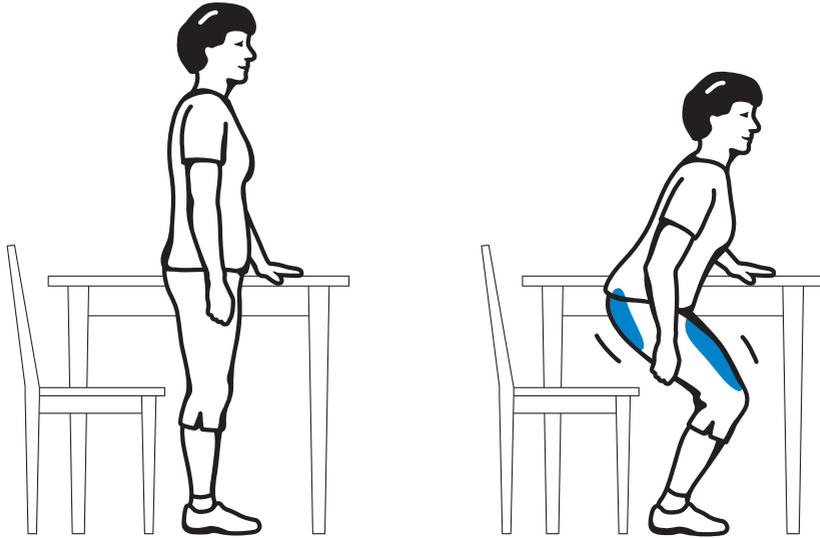


Lehnen Sie sich leicht nach vorne. Der Rücken bleibt dabei gerade.

Bewegen Sie nun die ausgestreckten Arme 5 bis 10 Mal aneinander vorbei hoch und runter.

Kraftübungen

Übung 7: Kniebeugen



Starten Sie die Übung stehend (hüftbreiter Stand).

Stellen Sie den Stuhl hinter sich, sodass Sie bei plötzlichem Kraftverlust sitzend auf dem Stuhl landen.

Stützen Sie sich mit der flachen Hand auf einer sicheren Unterlage (zum Beispiel auf dem Küchentisch) ab.

Beugen Sie nun die Knie langsam soweit wie möglich, höchstens jedoch, bis Sie die Sitzfläche des Stuhles mit dem Gesäss leicht berühren. Anschliessend richten Sie sich langsam wieder auf.

Wiederholen Sie die Übung 5 bis 10 Mal.

Variante für mehr Sicherheit

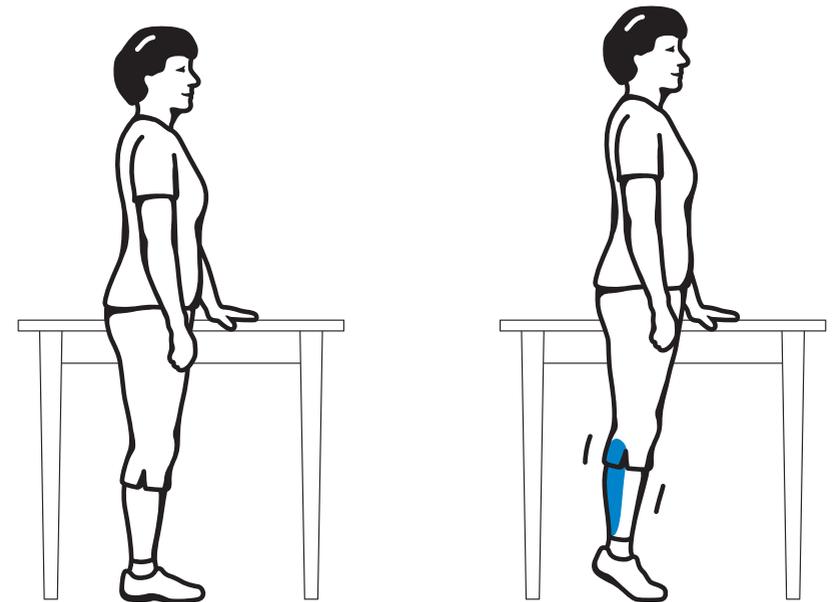
Die Übungen am Tisch können auch frontal zum Tisch ausgeführt werden. So können Sie sich mit beiden Händen abstützen.

Kraftübungen

Übung 8: Fersen heben

Vorsicht Gleichgewicht

Im Zehenstand kann das Gleichgewicht leicht verloren gehen.



Stellen Sie sich hüftbreit auf beide Beine.

Stützen Sie sich mit der linken, flachen Hand auf dem Tisch ab.

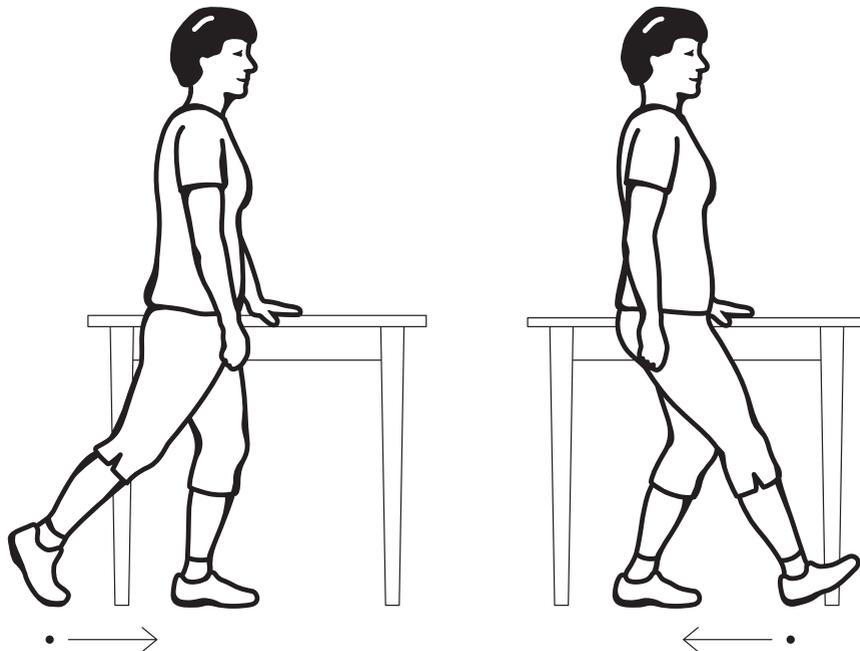
Heben Sie die Fersen und stellen Sie sich auf die Zehenspitzen.

Anschliessend senken Sie die Fersen wieder, bis sie den Boden berühren.

Wiederholen Sie die Übung 5 bis 10 Mal.

Gleichgewichtsübungen

Übung 9: Fuss zurück und vor



Stellen Sie sich hüftbreit auf beide Beine. Stützen Sie sich mit der linken, flachen Hand auf dem Tisch ab.

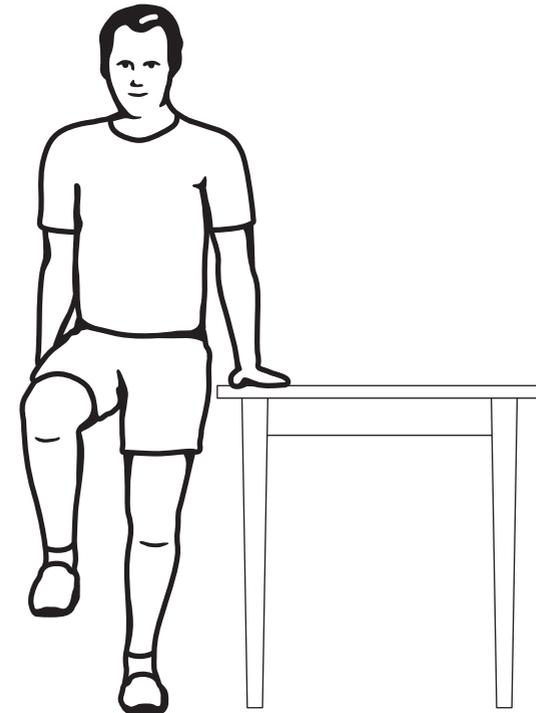
Stellen Sie nun den rechten Fuss nach hinten auf die Zehen, dann nach vorne auf die Ferse.

Wiederholen Sie diese Übung 5 bis 10 Mal.

Anschließend drehen Sie sich um und wechseln die Seite (rechte Hand auf dem Tisch und linkes Bein bewegt).

Gleichgewichtsübungen

Übung 10: Bein heben und halten



Stellen Sie sich hüftbreit neben den Tisch. Stützen Sie sich mit der linken flachen Hand auf dem Tisch ab.

Stellen Sie sich nun auf das linke Bein und heben Sie das rechte Knie nach vorne oben.

Halten Sie diese Position 5 bis 10 Sekunden, bevor Sie das rechte Bein wieder abstellen.

Dann drehen Sie sich um und wechseln die Seite (rechte Hand auf dem Tisch und linkes Knie nach vorne oben).

Anleitung zum Übungstagebuch

Mit einem regelmässigen Training können Sie Ihre Gesundheit fördern.

Das Übungstagebuch auf der folgenden Seite unterstützt Sie dabei. Bei Bedarf kann es auch dem Hausarzt, Therapeuten oder anderen Fachpersonen gezeigt werden, um das Training zu optimieren.

Das Übungstagebuch auf der rechten Seite können Sie abtrennen und bei Bedarf kopieren.

Die Kalenderwoche und das Datum können Sie im Kopf der Tabelle ausfüllen. Anschliessend können Sie an jedem Wochentag, an welchem Sie die entsprechende Übung absolviert haben, ein X im vorgesehenen Raster machen. Ein Beispiel, wie das Übungstagebuch ausgefüllt wird, finden Sie auf der nächsten Seite.

Tipp: Befestigen Sie das Übungstagebuch an Ihrem Kühlschrank oder der Pinnwand und tragen Sie die absolvierten Übungen täglich ein.

		Datum: von 28. März bis 3. April						
Kalenderwoche: 13		Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Übung								
1	Becken heben	X		X	X	X	X	
2	Rumpfbeugen	X	X	X	X	X		
3	Oberkörperrotation		X	X	X	X	X	
4	Fuss strecken und heranziehen	X	X	X	X	X	X	
5	Bauchmuskulatur stärken	X	X	X	X	X	X	
6	Rückenmuskulatur stärken	X	X	X	X	X	X	
7	Kniebeugen	X		X	X		X	
8	Fersen heben	X	X		X	X	X	
9	Fuss zurück und vor	X	X	X	X	X	X	
10	Bein heben und halten	X	X	X	X	X		

Kalenderwoche:		Datum: von							bis		
Übung		Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So			
1	Becken heben										
2	Rumpfbeugen										
3	Oberkörperrotation										
4	Fuss strecken und heranziehen										
5	Bauchmuskulatur stärken										
6	Rückenmuskulatur stärken										
7	Kniebeugen										
8	Fersen heben										
9	Fuss zurück und vor										
10	Bein heben und halten										

Kalenderwoche:		Datum: von							bis		
Übung		Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So			
1	Becken heben										
2	Rumpfbeugen										
3	Oberkörperrotation										
4	Fuss strecken und heranziehen										
5	Bauchmuskulatur stärken										
6	Rückenmuskulatur stärken										
7	Kniebeugen										
8	Fersen heben										
9	Fuss zurück und vor										
10	Bein heben und halten										

Herausgeber und Kontakt:

Gesundheitsamt Graubünden
Gesundheitsförderung und Prävention
Telefon: 081 257 64 00
gf@san.gr.ch
www.graubünden-bewegt.ch

graubünden-bewegt.ch
grischun-enmoviment.ch
grigioni-inmovimento.ch



Gesundheitsamt Graubünden
Uffizi dal sanadad dal Grischun
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

Realisation: Mit freundlicher Unterstützung der bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung.

Unsere Partner:

