

FÜR BEWOHNERINNEN UND BEWOHNER



DIE SELBSTSTÄNDIG
AUFSTEHEN UND GEHEN KÖNNEN



OHNE
KOGNITIVE EINSCHRÄNKUNGEN

MIT
KOGNITIVEN EINSCHRÄNKUNGEN

STEP – Simplified Tai Chi Exercise Program

KURZBESCHREIBUNG

Training mit Tai-Chi-Übungen zur Verbesserung der körperlichen Fitness

VORAUSSETZUNGEN FÜR TEILNEHMENDE

körperlich

Die Teilnehmenden können

- sitzen
- mit Hilfsmitteln aufstehen
- stehen
- gehen

Die Teilnahme von Personen im Rollstuhl kann individuell erprobt werden.

Nicht empfohlen bei

- starken Gleichgewichtsstörungen

kognitiv

Die Teilnehmenden können

- einfache verbale Informationen verstehen
- gezeigte Übungen nachmachen
- Übungen erlernen/erinnern

Nicht empfohlen bei

- mittelschwerer und schwerer Demenz

ANFORDERUNGEN AN DIE PFLEGEEINRICHTUNG

Personal

- zertifizierte Tai-Chi-Lehrkraft mit Kenntnis über senioren-gerechte Tai-Chi-Übungen

Raum und Material

- Trainingsraum mit ausreichend Bewegungsfreiraum



Fortsetzung: **STEP – Simplified Tai Chi Exercise Program**

DURCHFÜHRUNG

— Gruppengröße

- zehn bis 20 Personen

— Zeitumfang und Häufigkeit

- circa 50 Minuten, mindestens 30, maximal 60 Minuten
- dreimal wöchentlich, möglichst vor dem Frühstück oder kurz vor Sonnenuntergang

— Ablauf

- | | |
|------------------|--|
| Beginn | 1. Aufwärmen: z. B. Kopfnicken, Schultern hochziehen, langsam mit den Händen winken, Arme schwingen, Hüften und Beine kreisen |
| Hauptteil | 2. Tai-Chi-Phase: fließende, rhythmische Bewegungsabläufe, die die kontinuierliche Körperrotation, Beugen und Strecken der Hüften und Knie sowie die stetige Ausrichtung des Gleichgewichts und die Koordination der Arme erfordern
Beispiele für zwei der zwölf Übungen der Intervention: <ul style="list-style-type: none"> ■ Wind push the wall: linke Handfläche gegen die Unterseite des rechten Handgelenkes führen, Oberkörper zurücklehnen, Handflächen nach vorn ausrichten, Arme nach hinten bewegen, Körper in einen Ausfallschritt bewegen und wieder nach vorn drücken ■ Holding palms as on the horseback: rechter und linker Fuß stehen parallel zueinander, Hände zu Fäusten ballen, Hüfte nach außen bewegen, nach oben blicken, die Schultern weit nach außen ziehen und die Knie wie beim Sitz auf einem Pferd beugen, geballte Fäuste an die Hüfte bewegen ■ kurze Pausen zwischen den Übungen entsprechend des Gesundheitsstatus und der Lernfähigkeit der Teilnehmenden einlegen |
| Abschluss | 3. Ausklang |

HINWEISE ZUR WIRKSAMKEIT

Das Tai-Chi-Programm für Ältere wurde in einem Sample von 40 älteren Menschen aus Taiwan mit Blick auf seine Wirkung auf den Blutdruck, die Hand-Greif-Kraft und die körperliche Beweglichkeit untersucht (Chen et al., 2008). Im Vergleich zu einer Kontrollgruppe wurde nach sechs Monaten ein Absinken des systolischen Blutdrucks festgestellt. Zudem wurden eine verbesserte Hand-Greif-Kraft und eine höhere Beweglichkeit des Unterkörpers nachgewiesen.

LITERATUR

- Chen, K.M., Chen, W.T., & Huang, M.F. (2006). Development of the simplified Tai Chi exercise program (STEP) for frail older adults. *Complementary Therapy in Medicine*, 14(3), 200-206.
- Chen, K.M., Lin, J.N., Lin, H.S., Wu, H.C., Chen, W.T., Li, C.H., & Kai, L.S. (2008). The effects of a Simplified Tai-Chi Exercise Program (STEP) on the physical health of older adults living in long-term care facilities: a single group design with multiple time points. *International Journal of Nursing Studies*, 45(4), 501-507.

