

FÜR BEWOHNERINNEN UND BEWOHNER



DIE SELBSTSTÄNDIG
AUFSTEHEN UND GEHEN KÖNNEN



OHNE
KOGNITIVE EINSCHRÄNKUNGEN

MIT
KOGNITIVEN EINSCHRÄNKUNGEN

WEBB – Weight Bearing Exercise for Better Balance

KURZBESCHREIBUNG

Training des Gleichgewichts, der Muskelkraft und der Ausdauer zur Verbesserung der Mobilität und zur Erhöhung der Belastbarkeit

VORAUSSETZUNGEN FÜR TEILNEHMENDE

körperlich

Die Teilnehmenden können

- sitzen
- aufstehen
- mit Hilfsmitteln stehen
- mit Hilfsmitteln gehen
- Dinge festhalten
- Dinge fangen
- mit Hilfsmitteln das Gleichgewicht halten
- mit Hilfsmitteln ihre Bewegungen koordinieren

kognitiv

Die Teilnehmenden können

- einfache verbale Informationen verstehen
- komplexe verbale Informationen verstehen
- gezeigte Übungen nachmachen

Nicht empfohlen bei

- schwerwiegenden kognitiven Beeinträchtigungen

ANFORDERUNGEN AN DIE PFLEGE-EINRICHTUNG

Personal

- Fachkraft für Physiotherapie

Raum und Material

- Trainingsraum mit Grundausstattung, z. B. Matten
- Gewichtswesten oder -manschetten
- höhenverstellbare Stepp-Bretter
- farbiges Tape oder Klebeband, um Linien oder Ziele auf dem Boden zu markieren
- rutschfeste Matten, z. B. für den Stepper
- Materialien wie Kisten als Hindernisse
- Kissen
- Tische und Stühle
- verschiedene Gegenstände, nach denen sich greifen lässt



Fortsetzung: **WEBB – Weight Bearing Exercise for Better Balance**

DURCHFÜHRUNG

— Gruppengröße

- keine Angaben

— Zeitumfang und Häufigkeit

- 45 bis 60 Minuten
- etwa drei- bis fünfmal in der Woche

— Ablauf

Beispielablauf

Beginn

1. Aufwärmen: am Platz gehen, dabei die Beine möglichst hoch anheben

Hauptteil

2. Koordinationsübungen: auf einer verkleinerten Unterstützungsfläche stehen, Stand mit geschlossenen Beinen, Semi-Tandem-, Tandem- sowie Einbein-Stand einnehmen, nach Dingen in verschiedenen Höhen und Richtungen greifen, dabei Gleichgewicht halten oder einzelne Schritte machen
3. Kraft- und Koordinationsübungen: wiederholt vom Sitz in den Stand und umgekehrt wechseln, die Fersen im Stand anheben, zwei Sätze mit zehn bis 15 Wiederholungen, verschiedene Schrittfolgen auf einem Stepper ausführen, Höhe des Steppers regelt den Schwierigkeitsgrad
4. Ausdauertraining: Ergometer- und Laufbandtraining, Spaziergänge oder zusätzliche Übungen zum Sitz-Stand-Transfer durchführen

Anmerkung

Jede Einheit besteht aus neun bis elf Übungen, nach Bedarf ergänzt durch ein bodennahes Training oder zusätzliche Kraft- und Koordinationsübungen.

— Weitere Informationen zur Durchführung

Manual, englischsprachig: www.webb.org.au/attachments/File/WEBB_draft_19.pdf

HINWEISE ZUR WIRKSAMKEIT

Die Wirksamkeit des WEBB-Programms wurde als Teil einer Multiintervention in einer kontrolliert randomisierten Studie bei 240 älteren Personen (Durchschnittsalter 83,3 Jahre) ohne schwerwiegende kognitive Einschränkungen überprüft (Fairhall et al., 2012). Der Studienzeitraum betrug zwölf Monate. Während dieser Zeit erhöhte sich bei den Teilnehmenden die Ganggeschwindigkeit, der persönliche Lebensraum im Haus sowie das subjektive allgemeine Aktivitätslevel. Die Zufriedenheit und die Fähigkeit, das eigene Haus zu verlassen, verbesserten sich hingegen nicht. Insgesamt wird die Intervention jedoch als effektive Möglichkeit bewertet, die allgemeine Gebrechlichkeit zu reduzieren und die persönliche Mobilität zu verbessern.

LITERATUR

Fairhall, N., Aggar, C., Kurrle, S.F., Sherrington, C., Lord, S.R., Lockwood, K., Monaghan, N., & Cameron, I.D. (2008). Frailty intervention Trial (FIT). *BioMedCentral Geriatrics*, 8(27), 1-10.

Fairhall, N., Sherrington, C., Kurrle, S., Lord, S., Lockwood, K., & Cameron, I. (2012). Effect of a multifactorial interdisciplinary intervention on mobility-related disability in frail older people: a randomised controlled trial. *BioMedCentral Medicine*, 10(120), 1-13.

Sherrington, C., Canning, C., Dean, C., Allen, N., & Blackman, K. (2008). Weight-bearing Exercise for Better Balance (WEBB) – A challenging, safe, evidence-based physiotherapy program for older people.

