

FÜR BEWOHNERINNEN UND BEWOHNER

DIE SELBSTSTÄNDIG
AUFSTEHEN UND GEHEN KÖNNENOHNE
KOGNITIVE EINSCHRÄNKUNGEN

Sprunggelenkskräftigung und Gehtraining

KURZBESCHREIBUNG

Training zur Kräftigung der Sprunggelenke und Gehtraining zur Bewegungsförderung und zur Reduzierung des Sturzrisikos

VORAUSSETZUNGEN FÜR TEILNEHMENDE

körperlich

Die Teilnehmenden können

- sitzen
- mit Hilfsmitteln aufstehen
- mit Hilfsmitteln stehen
- mit Hilfsmitteln gehen

kognitiv

Die Teilnehmenden können

- einfache verbale Informationen verstehen
- gezeigte Übungen nachmachen

ANFORDERUNGEN AN DIE PFLEGEEINRICHTUNG

Personal

- keine Angaben

Raum und Material

- Trainingsraum
- Stühle zum Festhalten
- Gewichte



Fortsetzung: **Sprunggelenkskräftigung und Gehtraining**

DURCHFÜHRUNG

— Gruppengröße

- keine Angaben

— Zeitumfang und Häufigkeit

- 15 bis 20 Minuten
- dreimal wöchentlich

— Ablauf

Hauptteil

1. Sprunggelenkskräftigung und Aufwärmen: mit gestreckten Knien aufrechten Stand aufbauen, Fersen langsam anheben bis das Gewicht auf den Fußballen liegt, drei Durchgänge mit je zehn bis 15 Wiederholungen, Intensität über Wiederholungen oder durch Gewichte an den Fußgelenken steigern, Gewichte eventuell weiter erhöhen, wenn alle drei Durchgänge mit Wiederholungen vollständig durchgeführt werden können
2. Gehtraining: möglichst zehn Minuten ohne Unterbrechung gehen, Intensität über eine schnellere Gehgeschwindigkeit steigern

HINWEISE ZUR WIRKSAMKEIT

Das Programm wurde im Rahmen einer randomisiert kontrollierten Studie wissenschaftlich begleitet und evaluiert (Schoenfelder, 2004). Im Vergleich zur Kontrollgruppe kam es bei den Teilnehmenden (Durchschnittsalter 84 Jahre) zu einer Verbesserung oder Aufrechterhaltung der Balancefähigkeit sowie einer Reduzierung der Sturzangst. Mit den Ergebnissen der begleitenden Studie konnte auch noch drei Monate nach der Intervention eine Verbesserung der Balance nachgewiesen werden.

LITERATUR

Schoenfelder, D.P., & Rubenstein, L.M. (2004). An exercise program to improve fall-related outcomes in elderly nursing home residents. *Applied Nursing Research*, 17(1), 21-31.

