



**fit und aktiv
bleiben**

„Wer rastet, der rostet“

Übungen zur Sturzprävention

Mit diesem Falblatt möchten wir Ihnen Mut machen, selbst aktiv etwas für Ihre Gesundheit zu tun!

Wer lange das Bett hütet, baut schnell Muskeln ab und büßt Beweglichkeit ein. Mangelnde körperliche und geistige Aktivität über einen längeren Zeitraum erhöht das Sturzrisiko. Umso wichtiger ist es, so früh wie möglich mit leichten Übungen zu beginnen, um gezielt Muskelkraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht zu erhalten beziehungsweise wieder zu verbessern.

Bevor Sie starten:

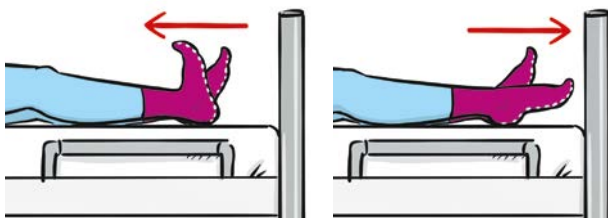
- Fragen Sie zunächst medizinisches Fachpersonal, ob die Übungen für Sie geeignet sind.
- Grundsätzlich sollen alle Übungen schmerzfrei durchgeführt werden können und nicht zu anstrengend sein.
- Führen Sie die Übungen langsam und kontrolliert aus. Atmen Sie dabei ruhig.
- Trainieren Sie so oft es Ihre Belastbarkeit zulässt.
- Sollten Sie während der Übungseinheit Unwohlsein verspüren, dann unterbrechen Sie die Übung. Ruhen Sie sich aus und informieren Sie gegebenenfalls medizinisches Fachpersonal.
- Tragen Sie für die Übungen „Stopper-Socken“ oder festes Schuhwerk.

Übungen im Liegen

Ausgangsstellung:
Rückenlage, Beine ausgestreckt

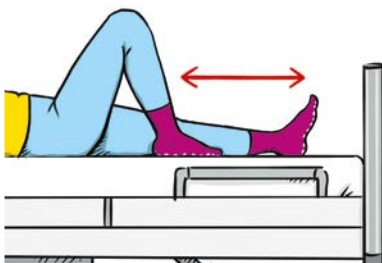


Übung: Waden- und Schienbeinmuskulatur aktivieren, Kreislauf anregen



Zehenspitzen eines Fußes in Richtung Nasenspitze hochziehen, einige Sekunden halten, wieder hinunterdrücken und anschließend die Seite wechseln (fünf bis acht Wiederholungen).

Übung:
Oberschenkel kräftigen



Bein beugen ohne die Ferse abzuheben, wieder ausstrecken und die Seite wechseln (fünf bis acht Wiederholungen).

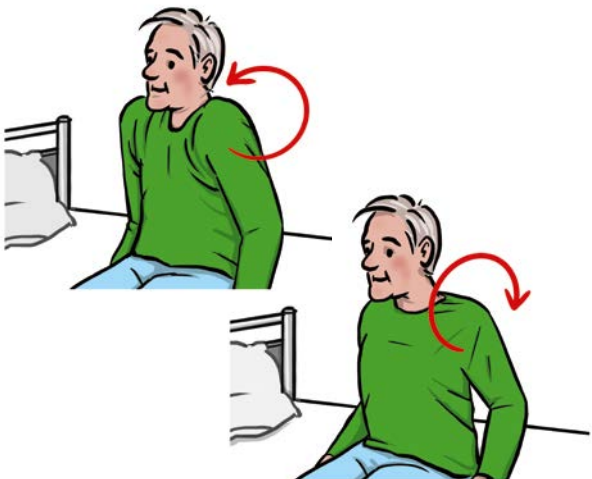
Übungen im Sitzen

Ausgangsstellung:
Aufrechter Sitz an der Bettkante



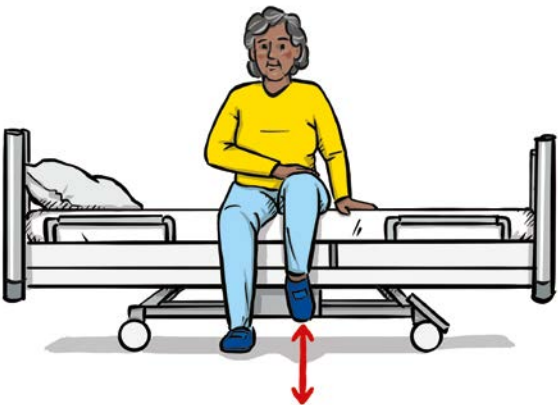
Fußsohlen berühren vollständig den Boden,
Knie in rechtwinkliger Beugung.

Übung: Schultern lockern



Schultern erst nach vorne kreisen, dann nach
hinten (fünf bis acht Wiederholungen).

Übung: Oberschenkel kräftigen und Koordination üben

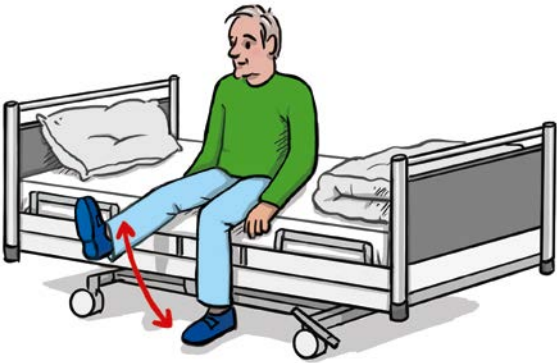


Bein anheben, mit der gegenüberliegenden Hand auf den angehobenen Oberschenkel tippen, Bein wieder abstellen und die Seite wechseln (fünf bis acht Wiederholungen).

Tipp:
Variationen machen
das Üben abwechslungsreich!

Übungen im Sitzen (Fortsetzung)

Übung: Oberschenkel aktivieren



Knie strecken, Oberschenkel bleibt auf der Unterlage, Knie beugen, Fuß wieder abstellen, Seite wechseln (fünf bis acht Wiederholungen).

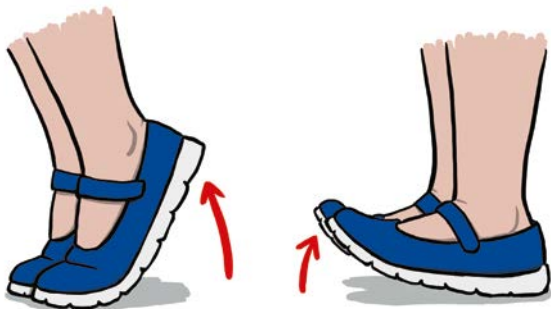
Übungen im Stehen

Ausgangsstellung: Aufrechter Stand am Bett

Führen Sie die Bewegungsübungen zunächst im Beisein von medizinischem Fachpersonal aus und halten Sie sich gegebenenfalls fest.

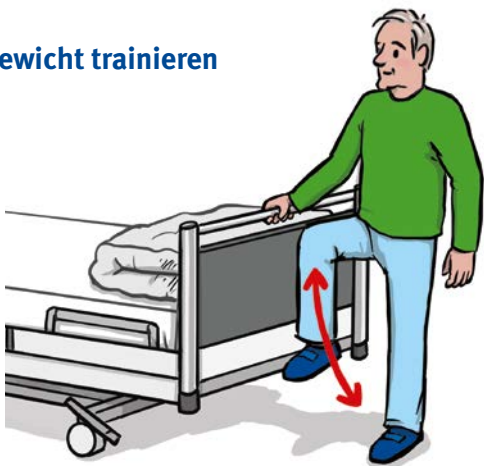


Übung: Stablen Stand üben



Gewicht auf Vorderfüße und Zehenspitzen verlagern, Fersen leicht heben, Fersen wieder absetzen, gesamte Fußsohlen belasten, Gewicht auf die Fersen verlagern und die Zehen hochziehen (fünf bis acht Wiederholungen).

Übung: Gleichgewicht trainieren



Langsam auf der Stelle gehen (fünf bis acht Schritte).

INFO

Wenn Sie nach der Klinikentlassung mehr zur Sturzprävention unternehmen wollen, dann wenden Sie sich an das Pflegepersonal, Ihre hausärztliche Praxis, Ihre Krankenkasse oder Therapierende.

**Weiterführende Informationen
und Übungsvariationen erhalten
Sie auch hier:**



Herausgeber:

VBG

**Ihre gesetzliche
Unfallversicherung**

www.vbg.de

Massaquoipassage 1
22305 Hamburg
Postanschrift: 22281 Hamburg

Artikelnummer: 50-09-6552-1

Realisation:
Jedermann-Verlag GmbH
www.jedermann.de

Version 1.0
Stand Oktober 2022

Der Bezug dieser Informationsschrift ist für Mitgliedsunternehmen der VBG im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Die Informationen in dieser Broschüre sind sorgfältig erwogen und geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden.