

Vortrag von Heike Siepermann Physiotherapeutin

"Sicher auf den Beinen - Sturzprophylaxe"

Von Birgitta Negel-Täuber

„Wer ist noch nie gestürzt in den letzten zehn Jahren?“ Ganze drei Hände hoben sich im gut gefüllten Vortragsraum der Sparkassen-Hauptstelle, und damit war Heike Siepermann auch schon mitten im Thema. Auf Einladung der Seniorengruppe der Landfrauen hielt sie am Mittwochnachmittag einen Vortrag zum Thema Sturzprophylaxe. Wichtig dabei: Man muss aktiv werden und diesen Grundsatz vermittelte die Physiotherapeutin und Osteopathin gleich an Ort und Stelle. Der Vortrag wurde zum Mitmachprogramm, der leckere Kuchen, den die Sparkasse spendiert hatte, war am Ende weitgehend abtrainiert. Sparkasse und Volksbank richten für die Landfrauen jedes Jahr ein Kaffeetrinken aus, bei dem die Frauen einen allgemeinbildenden Vortrag hören.

Bewegungssicherheit wird mit zunehmendem Alter immer wichtiger, denn die Beweglichkeit entscheidet weitgehend über die Möglichkeit selbständig zu leben. Seh- und Reaktionsfähigkeit und der Gleichgewichtssinn nehmen ab, die Muskelkraft ebenfalls. Wer schon einmal gestürzt ist, wird ängstlich, verkrampft und langsam. Langsame Bewegungen stellen aber höhere Anforderungen an den Gleichgewichtssinn als schnelle – ein Teufelskreis, gegen den man aktiv angehen kann, möglichst im Vorhinein. Reaktionsschnelligkeit lässt sich trainieren, die Muskelkraft bis ins hohe Alter steigern, regelmäßiges Üben immer vorausgesetzt. Siepermann empfiehlt deshalb Sturzprophylaxe - und das heißt eigentlich, jede Art von Sport - für die Altersgruppe „Ü 50“.

In einem ersten Schnelltest konnten die Frauen ihre eigene Beweglichkeit überprüfen: „Wie oft können Sie in fünfzehn Sekunden von Ihrem Stuhl aufstehen und sich wieder hinsetzen ohne sich abzustützen?“ Wer an der Stelle Schwierigkeiten hatte, kann die Übung zuhause wiederholen und sich auf einfache

Weise ein kleines Fitnessprogramm verordnen. Die Übungen, die Heike Siepermann an diesem Nachmittag zeigte, lassen sich alle problemlos in den Alltag integrieren. Überkreuzbewegungen seien besonders nützlich, weil sie die Koordination fördern, empfahl die Fachfrau. Die Landfrauen hatten sichtlich Spaß bei Siepermanns interaktivem Vortrag. Wer trotzdem hinfällt und nicht wieder hochkommt, der sollte versuchen den nächsten Heizkörper zu erreichen und kräftig dagegen schlagen – der Schall leitet. Das gilt allerdings nur, wenn noch andere Menschen im Haus sind.bnt



Landfrauen in Bewegung: Zahlreiche Übungen zur Sturzprophylaxe konnten die Frauen gleich selbst ausprobieren.



Heike Siepermann war den meisten Zuhörerinnen gut bekannt. Die Physiotherapeutin war auf Einladung der Landfrauen zu einem Vortrag in die Sparkassen-Hauptstelle gekommen.

Fotos: Negel-Täuber