

Prävention / Rehabilitation II / 90+

STURZPROPHYLAXE UND GEHSCHULE

Sturzprophylaxe und Gehschule (SUG) muß als eine präventive und rehabilitierende Maßnahme zur Steigerung der Beinleistungsfähigkeit und Gehsicherheit verstanden werden. Intensive Programme werden durchgeführt. Die Zielsetzung ist langfristig orientiert.

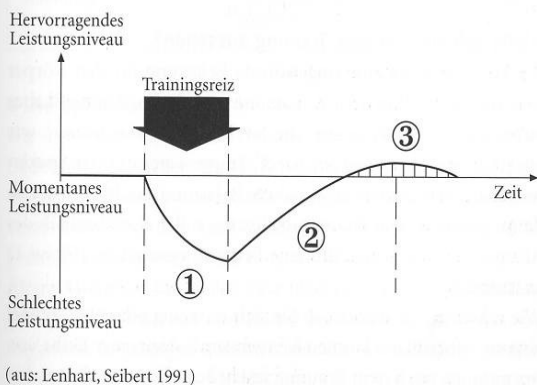


Gymnastische Elemente, und ein speziell abgestimmtes Training auf Basis sportwissenschaftlicher Erkenntnisse kennzeichnen diesen Kurs. Die Belastungsintensität des Kurses wird dem Kursniveau angepaßt. Das Bewegen und Trainieren in der Gruppe, **die Schulung des Gleichgewichts sowie das funktionelle Beinkrafttraining steht im Vordergrund**. Dieses propriozeptive Training, das Training der Gleichgewichtssysteme des Körpers, ist elementar für Sturzprophylaxe und Gehschule.

SUG ist vor allem auch für Personen bedeutsam, die künstliche Gelenke haben, Wirbelsäulenoperationen hatten und spürbare Einschränkungen der Gehsicherheit registrieren.

Es soll vor allem eine **Bewegungssicherheit im Alltagsleben beim Gehen** mit entsprechenden Übungsreihen erarbeitet werden. Medien wie z. B. Hanteln und Thera-Bänder, werden zur Belastungsoptimierung eingesetzt.

Folgende Grafik veranschaulicht den Verlauf der Anpassung:



Der Körper wird durch die Belastung zunächst müde. Nach einer Erholungsphase ist er jedoch leistungsfähiger als zuvor.

SUG hat somit als primäres Ziel die Verbesserung der Beinkraft und Beinkoordination um langfristig fit und bewegungssicher auf den eigenen Füßen zu bleiben. Vor allem auch mit Blick auf die zu erwartende längere Lebensspanne.

Es sollen spürbare Anpassungen der körperlichen Leistungsfähigkeit erarbeitet werden – dafür muss aber auch intensiv belastet werden.

Eine Kurskonstruktion in einem Gesundheitspflege-Programm ist an festgelegte Grundsätze und Bestimmungen gebunden. Programme auf dem aktuellen Stand der Trainings- und Bewegungslehre werden praktisch angewandt. Die Teilnehmer sollen eine deutliche Leistungssteigerung spüren und damit aktiv gegen Krankheiten des Bewegungsapparates und des Kreislaufsystems vorbeugen. Dieser Kurs ist auch für Teilnehmer mit Bewegungsbehinderungen oder Bewegungseinschränkungen der Beine geeignet

Einstufung der Gesundheitspflege

- | | | |
|---|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Verletzung
Krankheit
Schädigung | mit der Folge von ärztlicher Diagnose und Behandlung (Medikation, Operation ...) |
| 2 | Krankengymnastik | direkt nach der Behandlung
6 - 12 Termine |
| 3 | Rehabilitation | 2 Wochen bis zu 3 Monaten
danach nur durch eigene Initiative |
| 4 | GESUNDHEITSPFLEGE | langfristig und regelmäßig |
| 5 | Sport und Wettkampf | abhängig von der Zielsetzung
leistungsorientiert |

Weitere Informationen in den Kursstunden!