

Sturzprävention

Konkrete Anleitung – Wie verändern sich Menschen im Alter, und welche Risikofaktoren begünstigen bei alten Menschen Stürze? Harald Jansenberger liefert den modularen Aufbau für einen Kurs zur Sturzprävention und überzeugt damit. Die zehn vorbereiteten Lektionen erleichtern es dem Therapeuten, einen solchen Kurs anzubieten. Die Übungsideen sind in der Physiotherapie zwar bekannt, aber die Hinweise für den Auf- und Ausbau der Übungen sind hilfreich. Außerdem kann der Leser mithilfe der zahlreichen Fotos die Übungen leicht eins zu eins ausprobieren.

Während der Autor den Aufbau von Kraftübungen und die Möglichkeiten, diese zu steigern, sehr detailliert darstellt, erklärt er die Gleichgewichtstheorien eher knapp. In einer zweiten Auflage wären ausführlichere Erläuterungen wünschenswert. Einzigartig finde ich den Betrag über die bis jetzt wenig beschriebene Sturzangst und ein darauf basierendes Falltraining.

Jansenberger liefert neben praktischen Übungen auch konkrete Informationen über die theoretischen Hintergründe. Er bezieht sich auf aktuellste wissenschaftliche Erkenntnisse und baut darauf seine Interventionen auf. Der Leser erhält so einen evidenzbasierten Überblick. Hilfreich sind die verschiedenen validen Assessments, die sich auch in einer Gruppe anwenden lassen.

Vor allem Fachpersonal, das mit jüngeren aktiven und noch nicht zur Hochrisikogruppe gehörenden Senioren arbeitet, bietet das Buch konkrete Übungsmöglichkeiten, um Stürze zu vermeiden. Die Interventionen lassen sich insbesondere in der primären und sekundären Sturzprävention anwenden.