

David Lommatzsch, Jän.2013, Turnen in Hessen Ausgabe Nr. 1/2013, Sportfachbücher von Hofmann

Hausaufgaben für sturzgefährdete Patienten

„Hausaufgaben für sturzgefährdete Patienten“ von Harald Jansenberger und Johanna Mairhofer schildert Übungsbeispiele und Hilfestellungen für Betroffene und Angehörige. Die Einleitung in das Thema Stürze bringt den Leser gleich zu Beginn des handlichen und 72 Seiten umfassenden Buches näher. Eine Tabelle veranschaulicht schnell Risikofaktoren. In dem folgenden Selbsttest, welcher die Bereiche Motorik, Kraft, Stand- und Bewegungs-Gleichgewicht umfasst, bekommt der Patient die Möglichkeit der eigenen Bestandsaufnahme seiner Situation. Anschließend werden Maßnahmen für die folgenden Praxisübungen vorgenommen und der Übungsraum praxisgerecht mit Stühlen als Stützhilfen präpariert. Die Bebilderung lässt diese Maßnahmen und die Trainingsübungen sehr gut nachvollziehen. Die Übungen bilden den Hauptteil und sind unterteilt in Übungen für Gleichgewicht, Kraft und Selbsteinschätzung. Desweiteren gibt es Anleitungen für das sichere Zu-Boden-Gehen und für die Sturzprävention bei Alltagsaktivitäten. Abschließend werden dem Leser nützliche Tipps zur sicheren Wohnraumgestaltung und praktische Hilfsmittel für den Alltag an die Hand gegeben. Dieses nützliche Buch eignet sich für sturzgefährdete Patienten, Angehörige von älteren Menschen und Übungsleiter im Gesundheitssport.