

zur Sache physiotherapie , Heft Nr. 4/11

Umfassende Übungssammlung

Das auf 362 Seiten in sieben Teilen übersichtlich gegliederte und mit 365 Abbildungen reich bebilderte Physiofachbuch des Sportwissenschaftlers Harald Jansenberger verspricht dem Leser bereits auf der Titelseite eine reichhaltige Auswahl von über 150 Übungen zur „Sturzprävention in Therapie und Training“. Das Werk ist nach bewährtem Muster des Verlages von der Theorie zur Praxis mit anschließenden Fallbeschreibungen aufgebaut.

Nach einer Einführung in die theoretischen Grundlagen des Sturzes, trainingstheoretischen Überlegungen und Testverfahren zur Bestimmung des Sturzrisikos, schließt sich ab dem dritten Teil ein umfangreicher Übungskatalog an, der Beispiel zum Training von Kraft, Beweglichkeit und Koordination enthält. Die Reduktion von Sturzängsten, Verhaltensanpassungen und Sicherheitstipps sowie das Falltraining, sind Inhalt der nachfolgenden Abschnitte. Im siebten Teil finden sich Fallbeispiele für Einzeltraining und unterschiedlicher Zielgruppen mit entsprechenden methodisch – didaktischen Überlegungen und wissenschaftlicher Evaluation. Das Thema Sicherheit zieht sich als roter Faden durch das gesamte Werk. Neben Hinweisen zu Kontraindikationen werden auch Sicherungsempfehlungen zu jeder Übung gegeben.

Fazit: Eine umfassende Übungssammlung, die als Nachschlagewerk für jeden Praktiker zu empfehlen ist, der sein Grundlagenwissen und sein Übungsrepertoire auf dem Gebiet der Sturzprävention erweitern möchte. Der relativ hohe Anschaffungspreis von 60 Euro ist durch die aufwendige mehrfarbige Gestaltung gerechtfertigt.