

Katrin Hölz, Juli 2012, Physiotherapie, Heft Nr. 4/12

Sturzprävention in Therapie und Training

Die „Sturzprävention in Therapie und Alltag“ ist ein Buch, das anschaulich Tests, Grundlagen und 150 Übungen zur Sturzprävention bietet. Es ist hervorragend strukturiert und erleichtert das Lesen durch eine klare Gliederung, die farblich abgesetzt ist. In einem ersten Teil geht der Autor zunächst auf die theoretischen Grundlagen ein, die ausführlich beschrieben werden. Hierbei werden nicht nur die anatomischen und psychischen Veränderungen im fortgeschrittenen Alter berücksichtigt, sondern auch die Gefahren, die sich im Alltag bieten.

Der zweite und dritte Teil des Buches geht eingehend auf das Thema Bewegung in der Sturzprävention ein. Hier stellt der Autor eine gut gegliederte Kursplanung vor – mit Inhalt, Dauer und Empfehlungen. In einer übersichtlichen Tabelle werden die methodischen Aspekte berücksichtigt. Mit einer klaren Gliederung der Übungen in Ziele, Vorbereitung, Übungsbeschreibung, notwendiges Material pro Person und Sicherheitsempfehlungen wird die Planung der Einzel- und Gruppentherapie schnell möglich. Jede Übung ist mit Variationen zum Erleichtern und Erschweren ergänzt, so dass eine vielseitige Behandlung möglich wird. Die zahlreichen Übungen für Einzel- und Gruppentherapie werden durch Fotos vervollständigt.

Im Teil vier befasst sich der Autor eingehend mit der Psyche und den Ängsten älterer Patienten vor Stürzen. Es geht auf die Selbstwahrnehmung ein und erläutert die Vorgehensweise, wie Patienten die Angst genommen werden kann.

Teil fünf geht auf die Sicherheitstipps und die Verhaltensanpassung ein. Detaillierte Beschreibungen zur Wohnraumanpassung sind sehr hilfreich und können dem Patienten anhand des Buches gut vermittelt werden.

Mit einfachen Tests zur Beurteilung des Sturzrisikos ist dieses Buch eine große Hilfe bei der Behandlung älterer Menschen. Nach der Lektüre ist jeder Therapeut in der Lage, schnell das Sturzrisiko zu beurteilen. Man merkt, dass der Autor viel Erfahrung in der Sturzprävention hat. Da das Patientenklientel in Therapiepraxen immer älter wird, empfiehlt sich die Lektüre des Buches für jeden Physiotherapeuten.