

Sturzprävention in Therapie und Training

Der Autor hat Sportwissenschaften an der Universität Salzburg studiert und ist beruflich als Trainer und Referent tätig. Im Mittelpunkt des Bandes steht die Notwendigkeit, nach Verletzungen und Krankheit oder im Alter die Koordination und das Gleichgewicht zu trainieren, um Kraft hinzuzugewinnen und Stürze zu vermeiden. Den Kern des Buches bildet eine Reihe von Tests zur Leistungsfähigkeit des Patienten und die Darstellung von über 150 Übungen zur Sturzprävention. Jede dieser Übungen hat Variationen jeweils zum Erleichtern und/oder zum Erschweren, so dass Therapeuten und Trainer für jeden Patienten einen angepassten Übungsplan erstellen können. Die Übungen sind teils für die Einzeltherapie, teils für die Gruppentherapie gedacht. Der Band enthält eine Reihe von einfachen Tests, mit deren Hilfe man das Sturzrisiko einzelner Patienten recht schnell einschätzen kann. Zielgruppe des Bandes sind Physiotherapeuten und Trainer, die sturzgefährdete Patienten mit unterschiedlichen Hintergrunderkrankungen (u.A. Osteoporose, Parkinson, Hüfttotalendoprothese oder Schlaganfall) behandeln. Gegliedert ist der Band in sieben wesentliche Kapitel: Theoretische Grundlagen – Bewegte Sturzprävention – Übungskatalog für die bewegte Sturzprävention – Angst vor Stürzen reduzieren – Verhaltensanpassungen und Sicherheitstipps – Falltraining – Fallbeispiele. Der Band schließt mit einem Literaturverzeichnis und einer Liste verwendeter Sachbegriffe.