

Juni 2012, Auflage 2.000, Reflexe, Zs. f. physikalische Therapie,

Sturzprävention in Therapie und Training

Dieses Buch ist für alle Therapierenden geeignet, die ihren Patienten Koordination vermitteln, wie das Gleichgewicht trainiert und Kraft gewonnen werden kann und wie man Stürze vermeidet. Zu Beginn werden die theoretischen Grundlagen sowie Testmethoden und Normwerte nach Altersgruppen und Geschlecht beschrieben. Danach sind, in den verschiedenen Trainingseinheiten und mit unterschiedlichen Varianten (leicht/schwer), über 150 Übungen aufgeführt. Zudem wird für jede Übung die Zielsetzung umschrieben, und Anmerkungen ergänzen die Ausführung. Im letzten Kapitel werden noch verschiedene Fallbeispiele wie „Gruppe Seniorenheim“ etc. umschrieben, eine ausgezeichnete Anleitung für die Praxis und das Zusammenstellen von personengerechten Trainingseinheiten.