



# AOK Pflege: Praxisratgeber Sturzprävention: Gezielte Übungen zur Muskelstärkung

## Gezieltes Training verringert Sturzgefahr

Die Gefahr zu fallen wächst mit zunehmendem Alter. Kraft, Beweglichkeit und Reaktionsvermögen lassen nach. Wer schlechter sieht oder hört, kann sich zudem nicht mehr so gut orientieren. Dazu können einige Medikamente benommen machen. Mit solchen Einschränkungen beginnt oft ein Teufelskreis: Aus Angst zu fallen bewegt sich der Pflegebedürftige weniger. So verlieren die Muskeln aber mit der Zeit an Kraft. Auch das Gleichgewichtsgefühl und die Reaktionsfähigkeit schwinden.

**Der Ausweg:** Regelmäßig Muskelkraft und Gleichgewichtssinn trainieren.

### Richtig trainieren

Für das Training brauchen Sie nicht viel: Bequeme Kleidung, einen stabilen Stuhl, Gewichtsmanschetten für Beine (1 Kilo) und Hanteln (0,5 bis 1 Kilo). Das Gewicht der Manschetten und Hanteln sollte sich leicht verstellen lassen.

**Beachten Sie:** Nur wenn die Gewichte so schwer sind, dass der Pflegebedürftige das Heben als anstrengend empfindet, verbessert sich auch die Kraft. Für die Balanceübungen brauchen Sie außerdem ein Handtuch, eine Schnur und einen Luftballon.

### Hier noch weitere Tipps:

- Besprechen Sie das Training vorher mit dem Hausarzt und beachten Sie seine Empfehlungen.
- Regelmäßig trainieren: Zwei bis drei Mal pro Woche, jeweils mit mindestens einem Ruhetag dazwischen.
- Trinken nicht vergessen! Am besten Mineralwasser oder Fruchtsaftschorle.
- Alle Bewegungen korrekt und langsam ausführen.
- Der Oberkörper bleibt immer aufrecht und gerade.
- Gleichmäßig atmen.
- Mit Musik macht das Training noch mehr Spaß.
- Wenn Schmerzen auftreten: Sofort aufhören.

### Fitte Muskeln

Jede Übung in zwei Durchgängen mit je zehn Wiederholungen ausführen – Ausnahmen sind direkt bei den Übungen beschrieben. Die Pause zwischen zwei Durchgängen sollte etwa eine Minute lang sein.

### 1. Hüftbeuger: Kräftigt Oberschenkel, Po- und Hüftmuskulatur

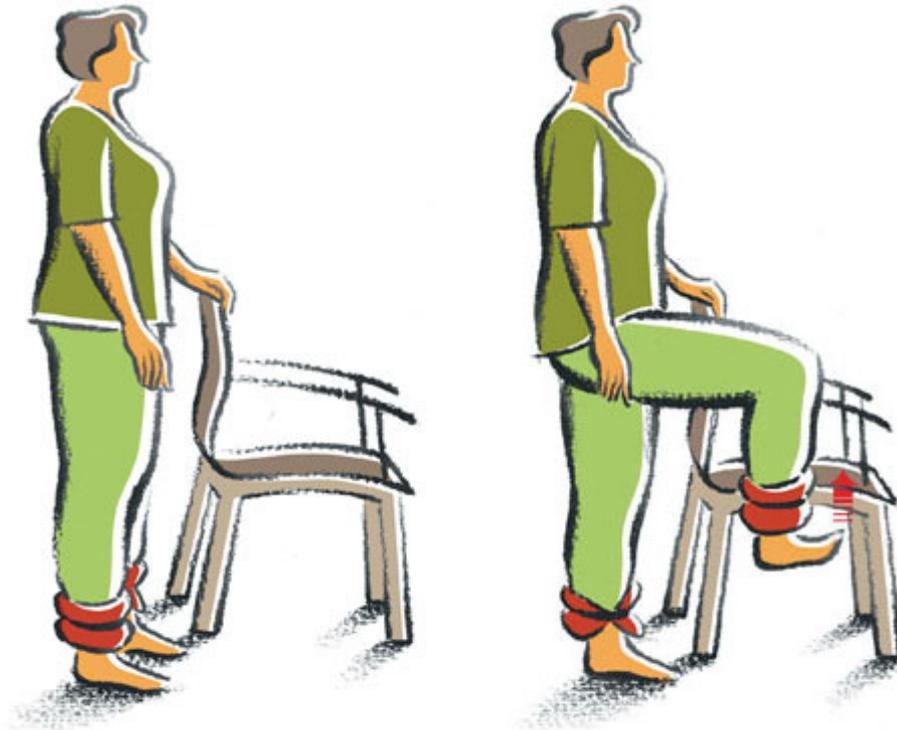


Abb. 1 Hüftbeuger

Befestigen Sie die Gewichtsmanschetten oberhalb Ihrer Fußgelenke und halten Sie sich während der Übung mit einer Hand an der Stuhllehne fest.

Ein Knie so weit wie möglich in Richtung Brust bewegen – dabei nicht in der Taille abknicken. Beim Heben des Beines die Fußspitze nach oben ziehen. Den Fuß langsam wieder absetzen und die Übung mit dem anderen Bein wiederholen.

**Vorsicht:** Bei einem künstlichen Hüftgelenk die Oberschenkel nur bis zur Waagerechten anheben.

2 Serien mit je 10 Wiederholungen pro Bein – immer im Wechsel.

### 2. Schulterpresse: Trainiert Schulter- und hintere Oberarmmuskeln



Abb. 2 Schulterpresse

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, ohne sich anzulehnen. Halten Sie die Hanteln auf Schulterhöhe – die Handflächen zeigen dabei nach vorne.

Bewegen Sie jetzt Ihre Arme langsam nach oben, bis die Ellbogen gestreckt sind und die Hanteln sich über dem Kopf leicht berühren. Senken Sie die Hanteln auf gleichem Wege wieder ab.

Danach erst mal tief durchatmen und anschließend von vorne beginnen.

2 Serien mit je 10 Wiederholungen (mit beiden Armen gleichzeitig)

### 3. Hüftseitheber: Stärkt die seitliche Hüft- und Oberschenkelmuskulatur

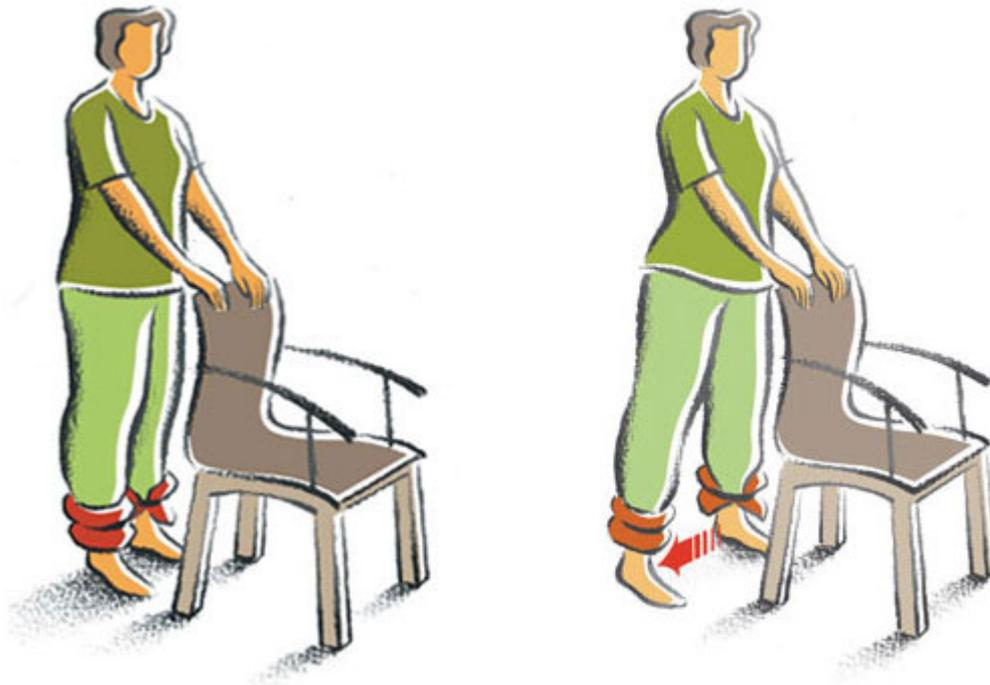


Abb. 3 Hüftseitheber

Machen Sie die Gewichtsmanschetten oberhalb Ihrer Fußgelenke fest. Stellen Sie sich aufrecht hinter einen Stuhl und halten Sie sich an der Lehne fest.

Ein Bein gestreckt zur Seite bewegen, ohne dabei Knie oder Taille zu beugen. Die Zehen zeigen während der gesamten Bewegung nach vorne. Das Bein langsam in die Ausgangsposition zurückbringen.

Wiederholen Sie die Übung danach mit dem anderen Bein.

2 Serien mit je 10 Wiederholungen pro Bein – immer abwechselnd.

### 4. Armstrecker: Trainiert die hinteren Oberarmmuskeln

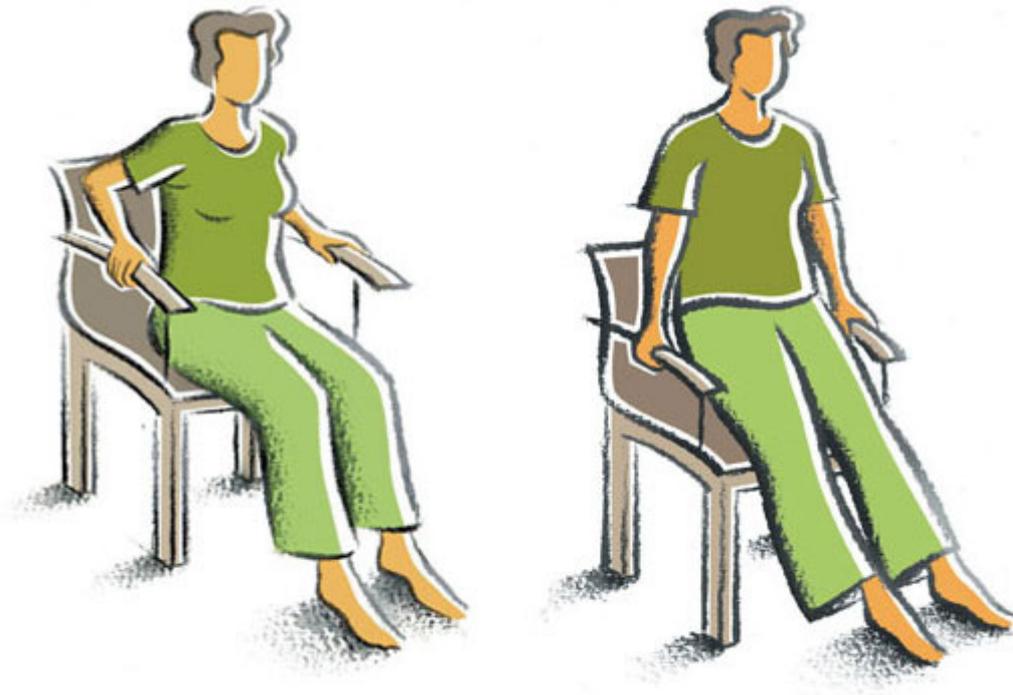


Abb. 4 Armstrecker

Aufrecht auf die vordere Hälfte der Stuhlfläche setzen. Fassen Sie die Armelehnen des Stuhls so, dass sich die Hände direkt neben dem Rumpf befinden, und stellen Sie Ihre Füße nach vorne.

Nun den Körper möglichst nur mit den Armen hochstemmen. Dabei die Ellbogen so weit wie möglich strecken. Langsam wieder in den Stuhl absenken und dabei die Bewegung mit den Armen abbremsen.

Atmen Sie einmal tief durch und wiederholen Sie danach die Übung.

**Anmerkung:** Je weiter die Füße vom Stuhl wegstehen, umso höher der Schwierigkeitsgrad. Falls möglich, beim Hochstemmen und Absenken einen oder beide Füße hochheben.

**5. Hüftstrecker:** Kräftigt die Gesäß- und Oberschenkelrückseite sowie die untere Rückenmuskulatur



Abb. 5 Hüftstrecker

Die Gewichtsmanschetten oberhalb der Fußgelenke befestigen. Stellen Sie sich hinter einen Stuhl und halten Sie sich an der Stuhllehne fest.

Gehen Sie nun einen kleinen Schritt zurück und beugen Sie den Oberkörper um etwa 45 Grad nach vorne.

Jetzt ein Bein so hoch wie möglich nach hinten strecken, ohne dabei das Knie zu beugen oder den Oberkörper zu bewegen (kein Hohlkreuz). Die Fußspitze ist dabei angezogen.

Strecken Sie am höchsten Punkt die Fußspitze aus und ziehen Sie sie wieder an. Bewegen Sie das Bein langsam wieder in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung anschließend mit dem anderen Bein.

2 Serien mit je 10 Wiederholungen pro Bein – immer abwechselnd.

### 6. Schulterstrecker: Stärkt die Muskeln der Schultern und des Oberkörpers

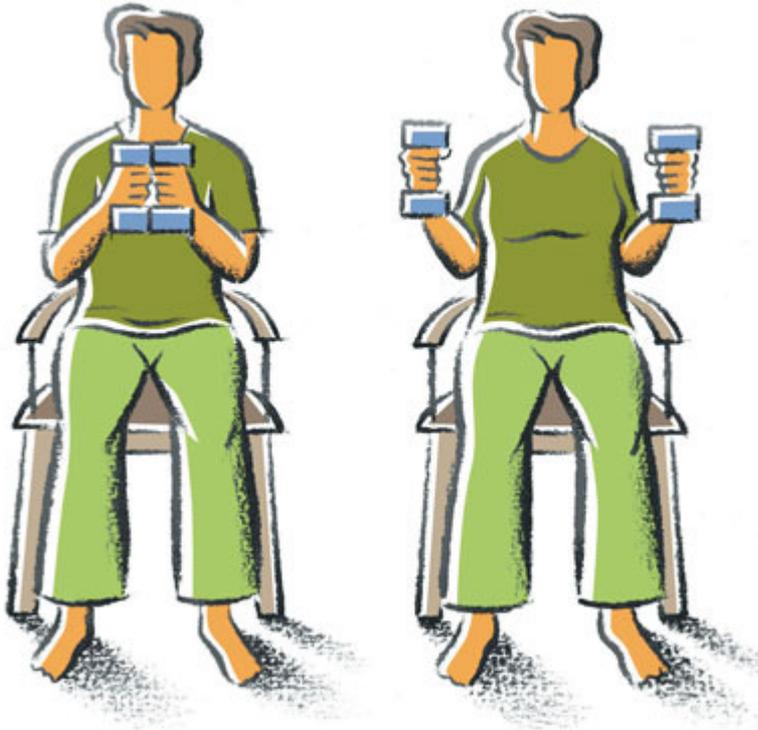


Abb. 6 Schulterstrecker

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl (mit mindestens 10 Zentimeter Abstand zur Lehne) und halten Sie die Hanteln mit gebeugten Ellbogen einige Zentimeter vor Ihrer Brust, so dass sie sich berühren.

Die Hanteln langsam seitlich nach außen führen. Spüren Sie, wie sich Ihre Schulterblätter auf dem Rücken zusammenziehen.

**Wichtig:** Immer eine aufrechte Haltung beibehalten.

Führen Sie die Hanteln schließlich wieder zurück in die Ausgangsposition direkt vor ihre Brust. Am Ende der Bewegung die Arme nicht ganz durchstrecken, die Ellbogen sind stets leicht gebeugt.

Atmen Sie einmal durch und wiederholen Sie die Übung.

2 Serien mit je 10 Wiederholungen (mit beiden Armen gleichzeitig)

### 7. Kniebeugen: Kräftigt die Beinmuskeln

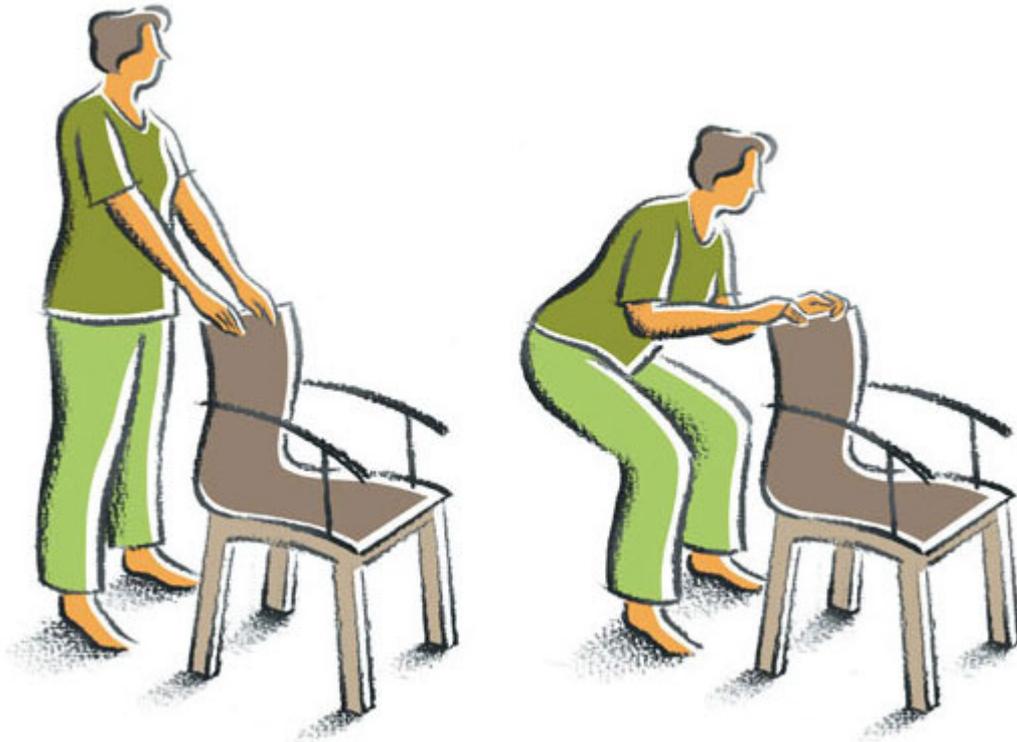


Abb. 7 Kniebeugen

**Anmerkung:** Sie brauchen für diese Übung keine Gewichtsmanschetten. Die Übung wird schwerer, indem Sie das Gesäß tiefer oder langsamer absenken (jedoch nur bis in die Waagerechte der Oberschenkel – also nicht in die Hocke gehen).

Stellen Sie sich hinter einen Stuhl und halten Sie sich an der Lehne fest – die Füße weit (über hüftbreit) auseinander. Die Fußspitzen zeigen leicht nach außen.

Nun die Knie langsam beugen. Dabei das Gesäß nach hinten schieben, so als wollten Sie sich setzen. Schauen Sie dabei nach vorne, nicht nach unten. Achten Sie darauf, dass beim Absenken des Gesäßes die Knie nicht nach vorne geschoben werden, sondern über den Fußspitzen bleiben. Drücken Sie sich langsam wieder hoch in die Ausgangsposition.

Einmal durchatmen und die Übung wiederholen.

2 Serien mit je 10 Wiederholungen

### 8. Seitlicher Schulterheber: Zur Kräftigung der Schultermuskulatur

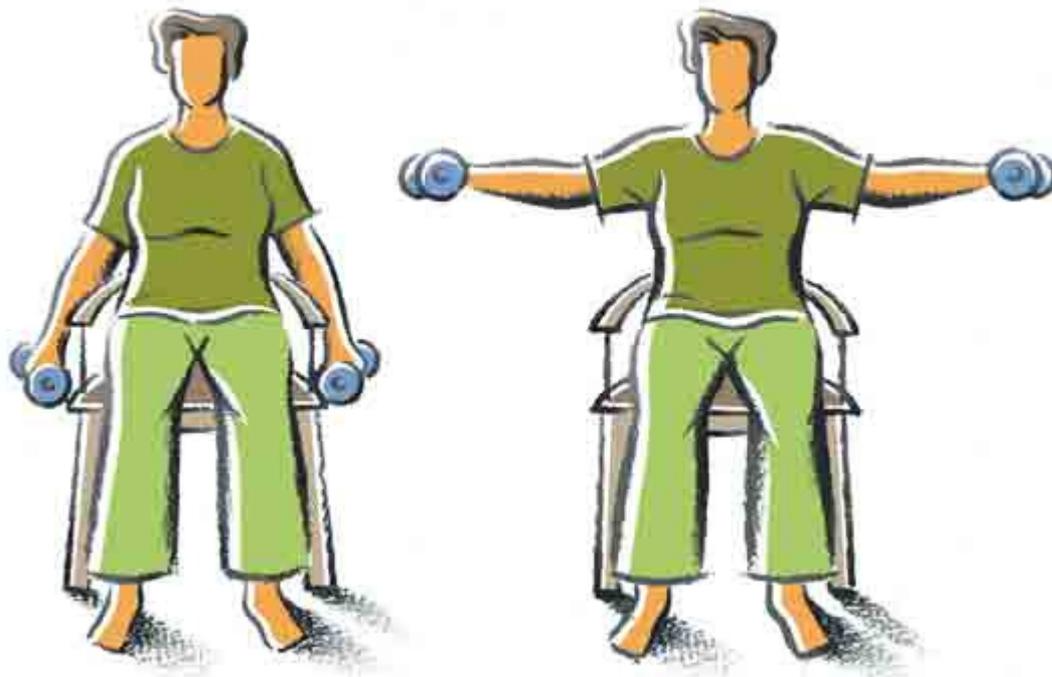


Abb. 8 Seitlicher Schulterheber

In der Ausgangsposition sitzen Sie aufrecht auf einem Stuhl, ohne sich anzulehnen. Ihre Arme hängen locker an der Seite. Halten Sie die Hanteln so, dass die Handflächen zum Körper zeigen.

Nun langsam mit leicht gebeugten Ellbogen die Arme anheben, bis sie auf Schulterhöhe bzw. parallel zum Boden sind. Versuchen Sie dabei, die Schultern nicht hochzuziehen, und: Heben Sie die Arme nur so weit an, wie es Ihnen schmerzfrei möglich ist. Senken Sie langsam Ihre Arme wieder in die Ausgangsposition ab.

Einmal tief durchatmen und die Übung wiederholen.

**Anmerkung:** Wenn Ihre Schultergelenke es zulassen, können Sie die Gewichte auch bis über den Kopf nach oben heben.

2 Serien mit je 10 Wiederholungen (mit beiden Armen gleichzeitig)

### 9. Wadenstrecker: Stabilisiert das Fußgelenk und kräftigt die Waden

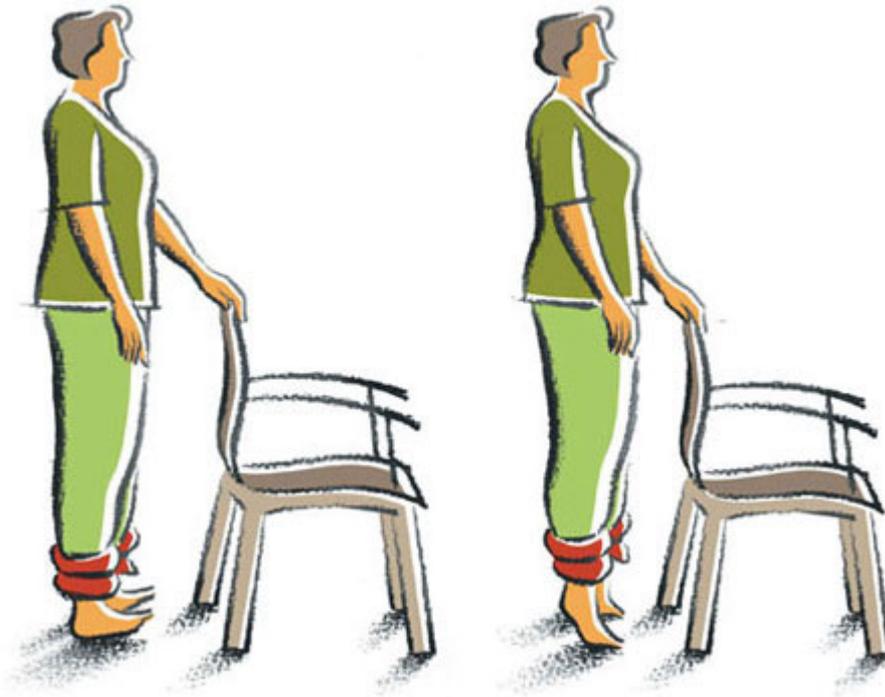


Abb. 9 Wadenstrecker

Stehen Sie aufrecht und halten Sie sich an der Stuhllehne fest.

Drücken Sie sich nun so weit wie möglich in den Zehenstand und senken Sie Ihren Körper langsam wieder in die Ausgangsposition ab, bis die Füße fest auf dem Boden stehen. Heben Sie jetzt beide Fußspitzen, so dass Sie nur auf der Ferse stehen.

2 Serien mit je 10 Wiederholungen (mit beiden Armen gleichzeitig)

**Anmerkung:** Die Gewichtsmanschetten erhöhen kaum die Belastung, diese kann durch die Anzahl gesteigert werden (allmählich auf bis zu 20 Wiederholungen kommen). Falls dies zu einfach für Sie ist, versuchen Sie Ihr Körpergewicht nur auf dem rechten oder linken Bein hochzustemmen.

2 bis 3 Serien mit je 10 bis 20 Wiederholungen beidbeinig oder jeweils 10 Wiederholungen mit einem Bein.