



Training ohne Altersgrenze

„Standfest vor Ort“: Bundesweite Präventionskurse für die Generation 60plus

Ein Drittel der über 65-Jährigen in Deutschland stürzt mindestens einmal im Jahr. Die Folgen sind oft gravierend und reichen von der Schenkelhalsfraktur bis zur Bettlägerigkeit. Ein neuer Präventionskurs speziell zur Sturzprophylaxe bei Senioren soll ab sofort Abhilfe schaffen.

Der neue Präventionskurs „Standfest vor Ort“ speziell für Menschen über 60 Jahren soll Senioren unterstützen ihre Selbstständigkeit, Lebensqualität und die Autonomie im Alter zu verbessern und zu erhalten. Entwickelt wurde das Konzept „Standfest vor Ort“ von der Ruhr-Universität Bochum in Kooperation mit dem Reha-Zentrum Oberhausen, dem Gerätehersteller Hersteller proxomed® Medizintechnik GmbH und der Krankenkasse BKK vor Ort.

Sport im Alter

Der Kurs besteht aus 16 Trainingseinheiten in der Gruppe. Diese finden zweimal pro Woche statt und sollen ausreichen, um ältere Menschen länger mobil und verletzungsfrei zu erhalten. Die erste Trainingseinheit dauert 90 Minuten, alle weiteren eine Stunde. Die Kosten in Höhe von 200 Euro werden bei Versicherten der BKK vor Ort von der Krankenkasse vollständig übernommen als anerkannter Präventionskurs nach § 20 SGB V.

Im Voraus wird eine kostenfreie Informationsveranstaltung mit einer Dauer von circa 45 Minuten angeboten. Diese beinhaltet einen Vortrag über „Sport im Alter“, das Kurskonzept wird vorgestellt und es besteht die Möglichkeit, offene Fragen zu klären. Im Anschluss an die Veranstaltung können sich Interessierte im Club direkt zu den Kursen anmelden.

Auf dem Programm steht ein softwaregesteuertes Gerätetraining der wichtigen Grundfähigkeiten Muskelkraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit.

Sturzprophylaxe bei Senioren

Entscheidend für den Trainingserfolg ist die Hinzunahme von Entspannungsübun-

gen und Funktionsgymnastik, um die Motivation der Menschen über 60 Jahren zu erhöhen, die meist wenig sportlich aktiv sind und Hemmungen vor Gerätetraining haben.

Offenbar können Senioren diese leichter überwinden, wenn auch komplementäre Disziplinen auf dem Programm stehen. Das Krafttraining, das an speziell optimierten Geräten durchgeführt wird, stärkt die Muskulatur. Ziel des Trainings von Koordination, Balance und Reaktionsfähigkeit ist die Verbesserung des Gleichgewichtssystems mit dem MFT S3-Check. Geschult wird zudem die Balancefähigkeit, denn ein schneller Ausfallschritt reicht oftmals aus, um einen Sturz zu vermeiden.

Mit funktioneller Gymnastik werden außerdem alltägliche Bewegungsmuster geübt. Im Mobilitäts-, Sicherheits- und Falltraining geht es vor allem darum, den eigenen Körper besser zu verstehen und souveräner mit der Angst vor Stürzen umzugehen. Hierbei wird jede Trainingseinheit mit einer Ruhephase beendet, um die Entspannungsfähigkeit zu stärken.

Schließlich bekommen die Teilnehmer Tipps, wie sie ihren Alltag sicherer gestalten können. Oft reichen kleine Verände-

rungen in der Wohnung aus, um Stolperstellen, und damit die Sturzgefahr in den eigenen vier Wänden, zu verringern. Nicht zuletzt werden Übungen vermittelt, die sich schnell und einfach auch im häuslichen Umfeld durchführen lassen.

Anforderungsprofil für Gesundheitsanbieter

„Standfest vor Ort“ wird im Laufe des Jahres 2010 bundesweit in vielen Fitness-, Therapie- und Reha-Zentren eingeführt. Nach der Piloteinrichtung in Oberhausen haben bereits Zentren in Rheda-Wiedenbrück, Marl, Solingen Stadtlohn, Vierns und Ratingen das Angebot eingeführt. Die Mindestanforderungen für Anbieter, die das Programm in ihr Leistungsspektrum integrieren möchten sind übersichtlich und auch für kleinere Anbieter leistbar. Neben Kurs- und Trainingsräumen sind eine bestimmte Ausstattung an Geräten sowie entsprechend qualifiziertes Personal erforderlich.

Bei der räumlichen Ausstattung ist eine Trainingsfläche für die apparativ gestützten Trainingsmaßnahmen, für Funktionsgymnastik und Dehnübungen sowie



für das weiterführende Training erforderlich, die 60–80 m² groß sein muss. In einem separaten Schulungsraum sollten zusätzlich ca. 25–30 m² zur Durchführung der Entspannungsübungen und des Trainings für das Bewegen im häuslichen Umfeld zur Verfügung stehen.

Hinsichtlich der Geräteausstattung hat die Trainingseinrichtung verschiedene apparative Einrichtungen bereitzuhalten. Neben einem Analysesystem zur Bestimmung des möglichen Bewegungsbereiches und der Maximalkraft für obere und untere Extremitäten sowie Rumpf sollten Trainingsgeräte, wie Funktionsstemma, Ab- und Adduktor, Beinstrecker und -beuger, Rückenstrecker und -beuger sowie Schulterblattfixator und Stützstemma als Einzel- oder Kombigeräte verwendet werden.

Gemäß dem Curriculum darf der Präventionskurs nur von speziell geschultem Personal durchgeführt werden. Mindestens je ein Physiotherapeut oder ein Sportwissenschaftler der Einrichtung müssen die Qualifikation zum Kursleiter „Standfest vor Ort“ erfolgreich abgeschlossen haben. Diese enthält als Voraussetzungen ein Zertifikat zur Durchführung von anerkannten Präventionskursen gem. §20 SGB V für die Handlungsfelder Rückenschule und Entspannung, eine eintägige Schulung durch proxomed® sowie eine zweitägige Fortbildung im Reha-Zentrum Oberhausen.