

Thema: Physiotherapie

Autor: k.A.

## Regelmäßiges Üben hält Senioren im Gleichgewicht

(mak). Glätteis, eine Falte im Teppich oder auch altersbedingte Einschränkungen des Gleichgewichts und der Beweglichkeit können Senioren rasch zu Fall bringen. Bereits einfache Übungen helfen dabei, das Gleichgewicht zu verbessern und Verletzungen zu vermeiden – vorausgesetzt, sie werden regelmäßig durchgeführt. Zu dieser Erkenntnis gelangten Studierende der FH Burgenland, Bachelor-Studiengang Physiotherapie. Für ihre Abschlussarbeiten beobachteten sie im Rahmen eines Kurses zur Sturzprävention für Personen ab 60 Jahren, worauf es ankommt.

### Dreimal pro Woche

Die elf Teilnehmer führten sechs Wochen lang dreimal pro Woche selbstständig vier Gleichgewichtsübungen durch und fühlten sich da-



### Stürze können fatale Folgen

haben. Foto: Photographee.eu/Shutterstock.com

nach messbar sicherer auf den Beinen. Wichtig ist es, bei der Stange zu bleiben: „Der Lerneffekt und die Verbesserung des Gleichgewichtsgefühls treten erst ab einer Dauer von mindestens drei Wochen merklich ein“, sagt FH-Absolvent Johannes Mittl. Auch die Angst vor dem Sturz stellt bereits eine nennenswerte Gefahrenquelle dar. In der Therapie müsse dieser Faktor berücksichtigt und das Selbstvertrauen des Patienten gestärkt werden.