

REFERAT

Erhalt der Lebensqualität dank Sturzprophylaxe und Haltungsoptimierung

Referent: Andreas de Nooijer

B.Sc. Sport- und Gesundheitswissenschaften
mit Spezialisierung in Prävention und Rehabilitation

Begegnungszentrum CURA · Lukas Legrand-Strasse 22, 4058 Basel



ANGEBOTE & KOOPERATIONEN

Was ich anbiete

BEGEGNUNGSZENTRUM CURA

Lukas Legrand-Strasse 22, 4058 Basel

- „Männer in Bewegung“ – jeden Dienstag
- „Outdoortraining“ – jeden Donnerstag
- Gesundheitsorientiertes Bewegungskonzept für Kräftigung und Stabilisierung

begegnungszentrum-cura.ch

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

Über 18 Jahre Erfahrung

Individuelle Angebote für Unternehmen – mit Fokus auf nachhaltige Gesundheitsförderung, Prävention, Kräftigung und Stabilisierung.

Bei Interesse gerne Kontakt aufnehmen

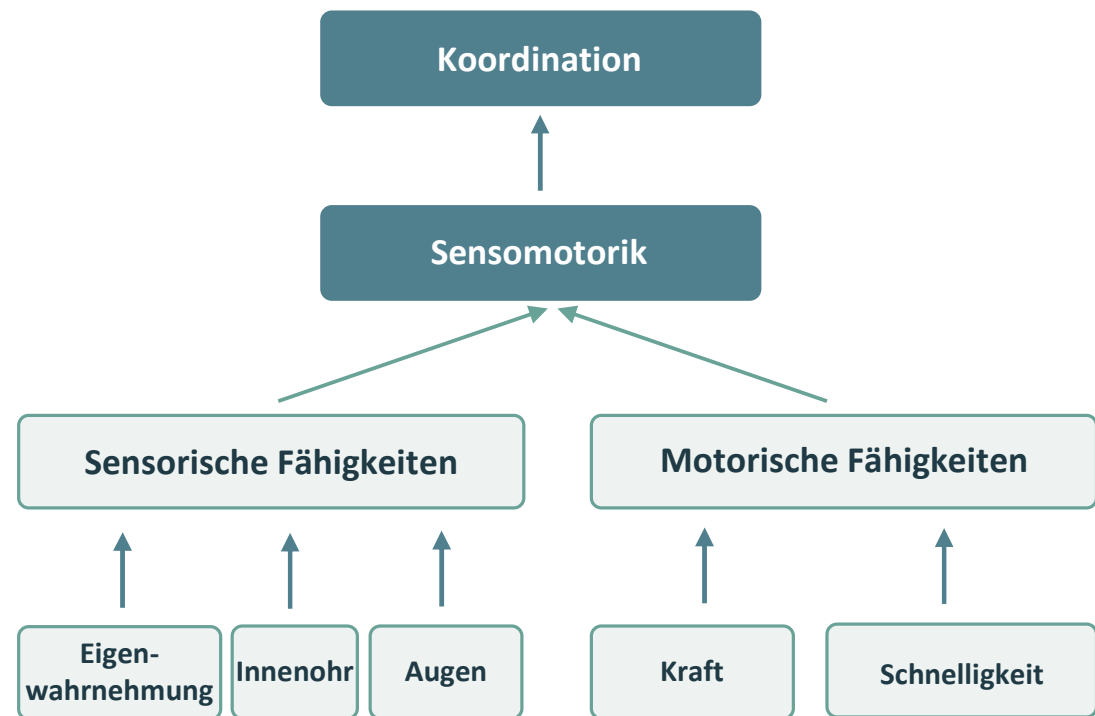
WARUM TRAINING IM ALTER WICHTIG BLEIBT

„What you don't use, you lose“

Mit zunehmendem Alter verändern sich
Balance, Muskelmasse und
Reaktionsfähigkeit.

ZIEL

Dem Wirken der Zeit auf den Bewegungsapparat
aktiv entgegenwirken – und persönliche
Lebensqualität sowie Selbstständigkeit
nachhaltig erhalten.



ORIENTIERUNG UND GLEICHGEWICHT ENTSTEHEN AUS MEHREREN INFORMATIONQUELLEN

Sturzprophylaxe: drei Systeme für sensorische Fähigkeit

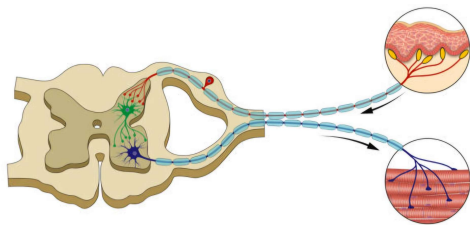
Faserdurchmesser und Leitungsgeschwindigkeit nehmen mit zunehmendem Alter und Nichtbeanspruchung ab
⇒ *Training dieses Systems ist wichtig!*

01

Eigenwahrnehmung (Propriozeption)

- Golgi-Sehnenorgane
- Ruffini- und Pacini-Körperchen
- Meissner-Tastzellen
- Merkel-Zellen

⇒ Liefern Informationen über Gelenkstellung, Muskelspannung und Körperposition.

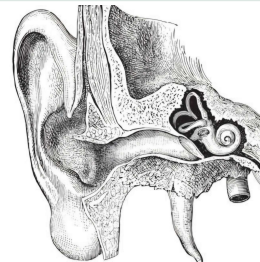


02

Innenohr (Vestibulär)

- Gleichgewichtsorgan im Innenohr
- Bogengänge

⇒ Orientierung zur Schwerkraft.



03

Augen (Visuell)

- Augen

⇒ Orientierung zur Umwelt / Raumwahrnehmung.

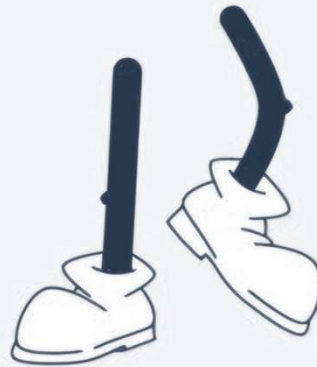


GEMEINSAM AUSPROBIEREN

Übung für den Alltag: Einbeinstand ohne visuelle Referenz

→ Bitte stehen Sie auf ...

Stand, Aufrichtung und Gleichgewicht bewusst wahrnehmen – im Raum gemeinsam durchführen.





STABILITÄT · SENSOMOTORIK · SYMMETRIE

Die drei „S“

STABILITÄT

Kräftigung der Haltemuskulatur

Körper ausrichten,
sichern und Belastung
kontrollieren.

SENSOMOTORIK

Verbesserung der Reaktivität

Reize aufnehmen,
verarbeiten und angemessen
reagieren.

SYMMETRIE

Ausgeglichene muskuläre Balance

Dysbalancen erkennen und
Bewegungen ökonomischer
gestalten.

DREI “Stolpersteine”

Sturzprophylaxe: Risiken erkennen

INNERLICH (INTRINSISCH)

- Nachlassende Muskelkraft & Reaktivität
- Gleichgewichtsstörungen & Schwindel
- Sehschwäche & Medikation

ÄUSSERLICH (EXTRINSISCH)

- Stolperfallen: Teppichkanten, Kabel, Schwellen
- Schuhe / rutschige oder ungeeignete Unterlagen
- Schlechte oder blendende Beleuchtung

SITUATIV

- Eile, Hektik & Multitasking
- Unachtsamkeit
- Überschätzung der eigenen Kapazität

KLEINE REIZE – HÄUFIG UND SICHER

Lösungsansätze: Reize/Aktivierung in den Alltag integrieren

1

Einbeinig Zähneputzen

Nur bei sicherem Stand und nahe an einer Stütze.

2

Im Tram / Bus stehend fahren

Nur wenn die Situation sicher ist; bewusst Haltung & Reaktion trainieren.

3

Instabile Unterlage

Z. B. weiche Matte / Kissen – zunächst mit Halt, später variieren.

4

Aufstehen & Hinsetzen ohne Abstützen

Mehrfaches kontrolliertes Aufstehen vom Stuhl stärkt Beine und Rumpf.

5

Treppen steigen ohne Handlauf

In der Nähe des Handlaufs bleiben.

6

Gehen auf verschiedenen Untergründen

Gras, Kies und andere wechselnde Böden bewusst nutzen.

(Wird erneut am Ende des Referates eingeblendet)

HALTUNGSOPTIMIERUNG

Die vergessenen Füße

Füße sind die Basis für Stand, Abrollbewegung und sensorische Rückmeldung.

URSACHE

Abgeschwächte Fussmuskulatur wegen steifem Schuhwerk.

AUSWIRKUNG

Fussfehlstellung führt zu Instabilität und schlechterer Rückmeldung zum Boden.

LÖSUNGSANSATZ

Fussgymnastik, Fussyoga, Zehengreifen, Barfussgehen, Fussgewölbe mit Ball massieren ...



HALTUNGSOPTIMIERUNG

Die “verkürzten” Hüftbeuger

Langes Sitzen kann die Hüftstreckung einschränken und die aufrechte Haltung erschweren.

URSACHE

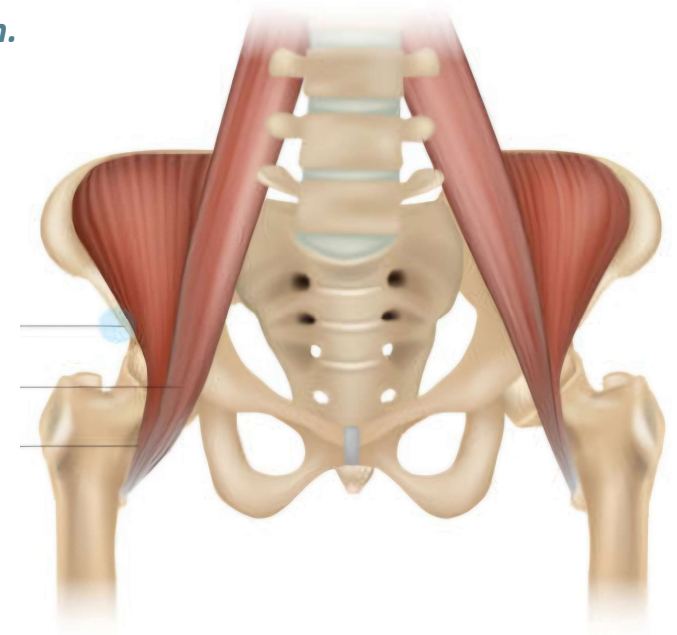
Viel Sitzen, zu schwache Rumpf- und Gesässmuskulatur.

AUSWIRKUNG

Kippung des Beckens nach vorne, Lendenwirbelbelastung.

LÖSUNGSANSATZ

Dehnen der Hüftbeuger und Kräftigung der Gesäss- und Rumpfmuskulatur.



HALTUNGSOPTIMIERUNG

Der zu schwache Rumpf

Ein stabiler Rumpf schafft eine belastbare Basis für Gleichgewicht, sichere Bewegungen und einen beschwerdefreien Rücken.

URSACHE

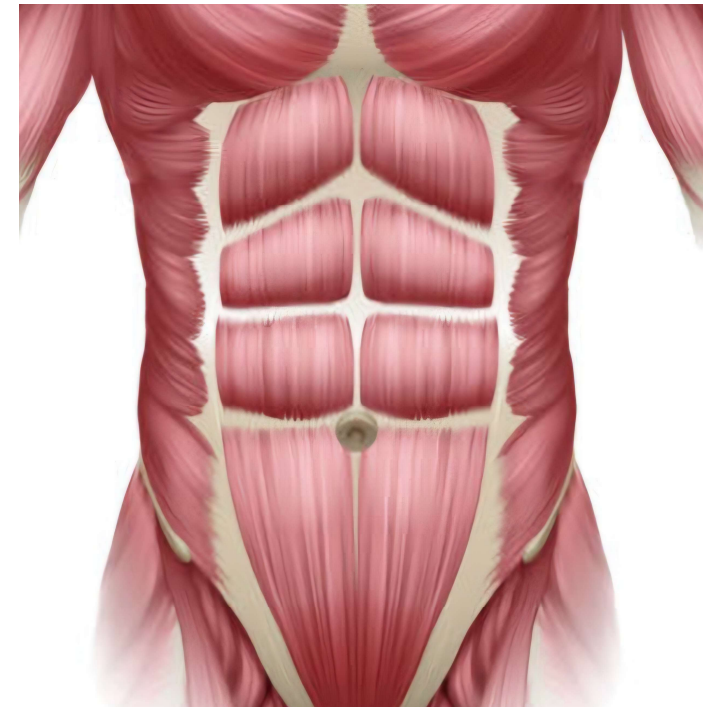
Inaktivität der tiefen Bauchmuskeln und abgeschwächte „Korsettmuskulatur“ (gerade, schräge und seitliche Bauchmuskeln).

AUSWIRKUNG

Kippung des Beckens, Rückenbeschwerden, Lendenwirbelbelastung.

LÖSUNGSANSATZ

Kräftigung der **gesamten** Korsettmuskulatur.



HALTUNGSOPTIMIERUNG

Die „verkürzten“ Brustmuskeln

Eine „verkürzte“ Brustmuskulatur kann eine nach vorn gerichtete Haltung begünstigen.

URSACHE

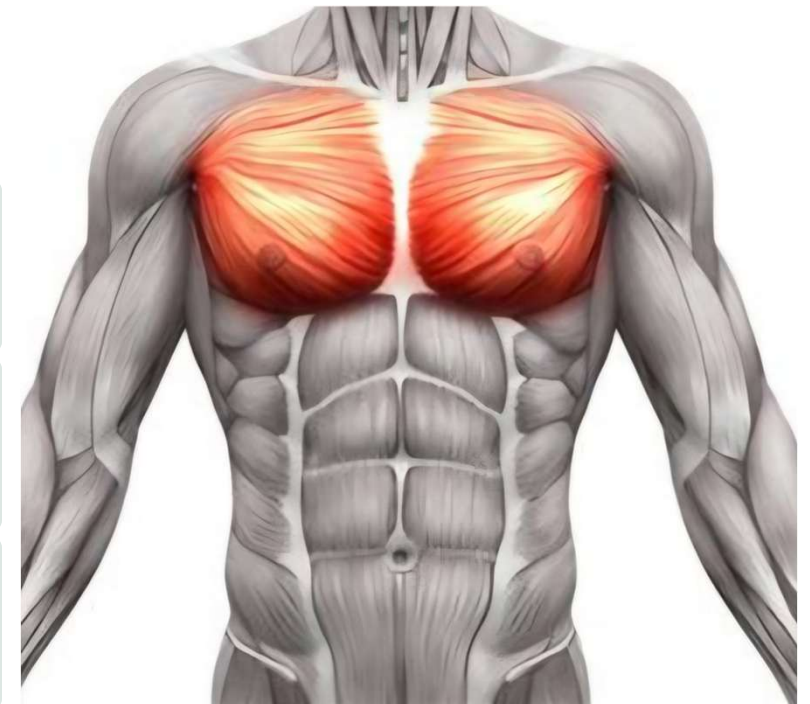
Monotone Alltagshaltung und abgeschwächte schulterblattstabilisierende Muskulatur (Scapular Setting).

AUSWIRKUNG

Rundrücken, nach vorne gezogene Schultern, Geierhals wird begünstigt.

LÖSUNGSANSATZ

Öffnung des Brustkorbs durch Dehnen der Brustmuskulatur und Kräftigen der schulterblattstabilisierenden Muskulatur.



HALTUNGSOPTIMIERUNG

Der zu schwache obere Rücken

Ein kräftiger oberer Rücken unterstützt eine aufrechte Körperhaltung und stabile Schulterposition.

URSACHE

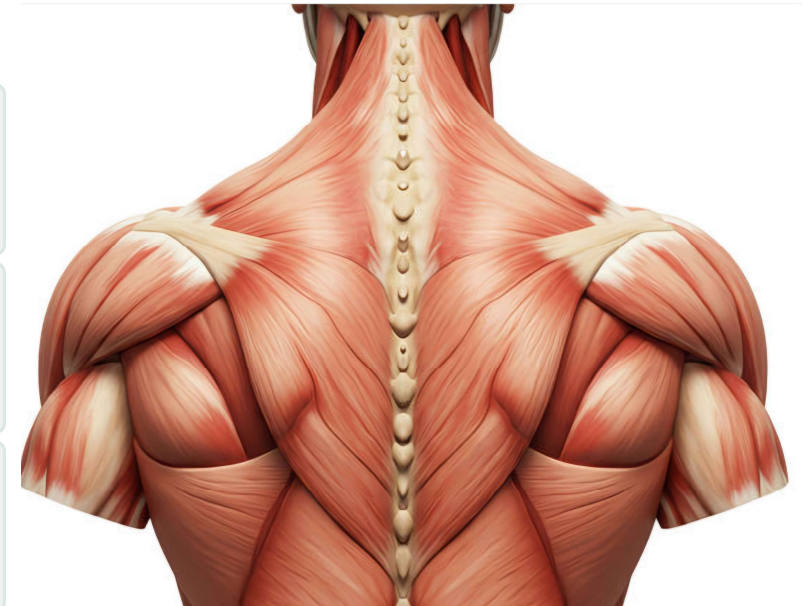
„Verkürzte“ Brustmuskeln, monotone Alltagshaltung.

AUSWIRKUNG

Schmerzhafte Verspannungen im Nacken.

LÖSUNGSANSATZ

Brustmuskulatur dehnen, schulterblattstabilisierende Muskulatur kräftigen.



HALTUNGSOPTIMIERUNG

Der Geierhals

Das Aufrichten der Halswirbelsäule entlastet die Muskulatur des Nackens.

URSACHE

Monotone Alltagshaltung, abgeschwächte, die Halswirbelsäule aufrichtende Muskulatur.

AUSWIRKUNG

Geierhals, extremer Druck auf die Halswirbelsäule, Kopf- und Nackenschmerzen.

LÖSUNGSANSATZ

Kräftigung der vorderen Halsmuskeln, Dehnung der Nackenmuskulatur.



FRAGEN & AUSTAUSCH

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

**Gute Bewegung ist keine Frage des Alters,
sondern der richtigen Reize.**

Gerne klären wir gemeinsam, welche Übungen und Angebote zu Ihrem Alltag, Ihrer Gruppe oder Ihrem Unternehmen passen.

KONTAKT

Andreas de Nooijer

079 899 67 56

dna.smarthealth@gmail.com

Begegnungszentrum CURA

www.begegnungszentrum-cura.ch

KLEINE REIZE – HÄUFIG UND SICHER

Lösungsansätze: Reize/Aktivierung in den Alltag integrieren

1

Einbeinig Zähneputzen

Nur bei sicherem Stand und nahe an einer Stütze.

2

Im Tram / Bus stehend fahren

Nur wenn die Situation sicher ist; bewusst Haltung & Reaktion trainieren.

3

Instabile Unterlage

Z. B. weiche Matte / Kissen – zunächst mit Halt, später variieren.

4

Aufstehen & Hinsetzen ohne Abstützen

Mehrfaches kontrolliertes Aufstehen vom Stuhl stärkt Beine und Rumpf.

5

Treppen steigen ohne Handlauf

In der Nähe des Handlaufs bleiben.

6

Gehen auf verschiedenen Untergründen

Gras, Kies und andere wechselnde Böden bewusst nutzen.