

Kinzigtal Nachrichten

Was tun, um Stürze zu verhindern?

STEINAU In Zusammenarbeit mit der Seniorenhilfe Steinau und dem Seniorenzentrum Steinau wird ab dem 16. April wieder eine wöchentliche Gymnastikgruppe zum Thema Sturzprophylaxe, kurz „StuBs“, angeboten.

In einer Gruppe von etwa 12 bis 15 Teilnehmern soll diese spezielle Gymnastik wöchentlich donnerstags von 15 bis 16 Uhr in den Räumen der Seniorenhilfe Steinau stattfinden. Einige Plätze sind noch frei. Die Kursleitung übernimmt Haymo Jansen. Er ist Physiotherapeut und zertifizierter Trainer. Ihm zur Seite steht Christiane Spielmann, Mitarbeiterin des Seniorenzentrums Steinau. Zielgruppe sind Männer und Frauen ab 65 Jahren mit einem erhöhten Sturzrisiko, weil sie sich unsicher auf den Beinen fühlen oder bereits in der Vergangenheit hingefallen sind.

Wie es in der Ankündigung heißt, zeigen Statistiken, dass ein Drittel aller 65-Jährigen einmal pro Jahr stürzt, davon 33 Prozent mehrmals im Jahr. Die Folgen machten in diesem Alter 50 Prozent aller Krankenhauseinweisungen aus. Nicht jeder Sturz führe zu Verletzungen, dennoch nehme die Angst davor zu, was sich auch darin ausdrücke, dass die Betroffenen sich zu wenig bewegen. Je früher man sich dem Problem „Sturz“ widme, desto glimpflicher könnten die Folgen eines Sturzes verlaufen.

Das Ziel des Kurses ist es, die Bewegungsfreude der Teilnehmer zu wecken, Koordination und Beweglichkeit zu trainieren, die Reaktions- und Bewegungssicherheit zu schulen und die Angst zu vermindern. Auch soll es darum gehen, das Selbstvertrauen zu stärken.

Anmeldung bei Haymo Jansen, Telefon (0 66 63) 72 48 oder über das Büro der Seniorenhilfe.

sab

Veröffentlicht am 08.04.2009 20:02 Uhr

Zuletzt aktualisiert am 30.10.2009 11:39 Uhr