

Stürze vermeiden durch propriozeptives Training –

Propriozeption, der sogenannte sechste Sinn des Menschen

von CORINNA ENGELKE

Mit zunehmendem Alter steigt die Wahrscheinlichkeit zu stürzen oder das Gleichgewicht zu verlieren. Dabei spielt die sogenannte Gangunsicherheit eine entscheidende Rolle – häufig resultiert diese aus einem verminderten Gleichgewichtsgefühl. Aus Angst davor zu stürzen, wird häufig eine Schon-Bewegung eingenommen. Neben anderen negativen Auswirkungen kann dies dazu führen, dass sowohl Muskelkraft als auch die Koordination nachlassen. Die Einnahme bestimmter Medikamente, Tagesmüdigkeit, Verwirrung, Muskel-, Seh- und Blasenschwäche sind nur exemplarisch zu nennende Risikofaktoren, die insbesondere bei pflegebedürftigen Menschen häufig zu Stürzen führen. Durch propriozeptives Training kann das Sturzrisiko deutlich verringert werden, da hierdurch insbesondere gangunsichere Menschen gezielt unterstützt werden können.

Propriozeption ist ein Teilaspekt der Koordination und wird auch als „Tiefensensibilität“ bezeichnet. Im Sport bedeutet dies, dass Übungen auf instabilen Untergründen für eine deutliche Verbesserung der Bewegungssicherheit sorgen. Es geht hier also um die hoch spezialisierte Eigenwahrnehmung des Bewegungsapparates. Über die Schulung von Gleichgewichtsfähigkeit, Anpassungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit und Reaktionsfähigkeit wird somit aktive Sturzprophylaxe betrieben. Entscheidend dafür sind eine Reihe von Körperrezeptoren. Diese nehmen Änderungen wahr und leiten sie an die verarbeitenden Zentren weiter. Propriozeptives Training ist vor allem ein gutes Training für Senioren, denn ein regelmäßiges Training der Propri-



Auf den beiden Fotos: Übung 3 (s. nächste Seite)

ozeption kann die entscheidende Sturzprophylaxe darstellen.

Propriozeption – der 6. Sinn des Körpers?

Propriozeption bezeichnet die Wahrnehmung der Lage und der Bewegung des Körpers im Raum oder seiner einzelnen Teile zueinander. Propriozeption, d.h. die Wahrnehmung der Lage des Körpers im Raum und Änderungen dieser laufen automatisch und unterbewusst ab. Stolpert jemand beispielsweise über einen Stein, ermöglicht das propriozeptive System seines Körpers, sein Gleichgewicht wieder herzustellen und einen Sturz zu verhindern. Die Prozesse der Informationsaufnahme und der Informationsverarbeitung, die dafür im Hintergrund ablaufen, können gezielt trainiert und dadurch verbessert werden.

Im Falle eines Stolperns ist es daher entscheidend, schnell und geschickt reagieren zu können, um einen Sturz zu vermeiden. Je besser das Reaktionsvermögen sowie die Gleichgewichts- und Orientierungsfähigkeit ausgeprägt sind, desto geringer ist die

Gefahr eines Sturzes. Gleichwohl führt ein sensomotorisches Training zur Verbesserung der Auge-Hand-Koordination und zu einem reduzierten bzw. dosierten Kräfteinsatz.

Propriozeptives Training – Vorteile & Nutzen

Propriozeptives Training ist demzufolge das Training auf instabilen Untergründen. Das können Schaumstoffmatten, Wackelbretter, Weichbodenmatten, Trampoline, Alltagsgegenstände usw. sein. Propriozeption heißt so viel wie „Vorrausahnung“, der Körper muss beispielsweise bei Übungen auf dem Wackelbrett vorausahnend Ausgleichsbewegungen einleiten, um das Gleichgewicht aufrechtzuerhalten. Neben den dafür zuständigen Rezeptoren des Körpers wird dabei auch das feine Zusammenspiel verschiedener Muskeln trainiert. Damit wirkt propriozeptives Training stabilisierend auf Gelenke und ist hervorragend bei vielen Knie-, Hüft- und Rückenbeschwerden einzusetzen.

Das propriozeptive Training ist, wie eingangs erwähnt, ein ganz wichtiger Bestandteil der Verletzungsprophylaxe und auch der Sturzprophylaxe. Je besser die Propriozeption, desto besser kann der Körper bspw. beim Auftreten auf eine Baumwurzel beim Laufen oder einem Anrempler im Bus/Zug gegensteuern.

3 Übungen für propriozeptives Training zuhause

1. Einbeinig Balancieren: Eigentlich reicht es schon aus, auf einem Bein zu balancieren. Dadurch wird das Nerv-Muskel-Zusammenspiel trainiert. Beginnen Sie zunächst ganz einfach mit einem nur wenig angehobenen Bein. Kombinieren Sie beispielsweise diese Haltung mit dem Zähne-Putzen und steigern den Schwierigkeitsgrad barfuß oder im Wechsel auf den Fliesen und der Badematte.

2. Barfußlaufen im Sand: Laufen Sie auf der Stelle oder gehen Sie eine größere Runde im Sandkasten oder am Strand. Durch den unebenen Sand muss der Körper viel Stabilisationsarbeit leisten. Gleichzeitig ist die Verletzungsgefahr gering, da der Sand sich stets zur Seite schiebt und die Gefahr umzuknicken dadurch eher gering ist – anders als bei einem Tritt auf einen Erdhügel oder eine Baumwurzel.

3. Balancieren auf einem zusammengerollten Handtuch: Rollen Sie einfach ein großes Badetuch der Länge nach zusammen und balancieren Sie darüber. Steigern Sie den Schwierigkeitsgrad indem Sie währenddessen die Arme kreisen oder ein Partner Sie während des Balancierens kurz touchiert und Sie die Balance halten müssen. ✦

FOTOS |

Gesundheitsregion Göttingen/Südniedersachsen



CORINNA ENGELKE ist Koordinatorin der Gesundheitsregion Göttingen/Südniedersachsen sowie Trainerin mit B-Lizenz des DOSB Sport in der Prävention

Sanitätshaus Mielke



Wir sind Ihr kompetenter Ansprechpartner rund um die Versorgung von Pflege- und Hilfsmitteln.

Unsere Leistungen:

- Prothesen, Orthesen, Brustprothesen, Leibbinden
- Rollstühle, Toilettenstühle, Badewannenlifter, Rollatoren, Pflegebetten etc.
- Kompressionsversorgung aller Art
- Schuheinlagen aller Art, Schuhreparaturen, orthopädische Schuhe nach Maß
- Bandagen, Inkontinenz-Produkte, Pflegeartikel

Wir sind Lieferant aller Krankenkassen



Ermschwerder Str. 23 | Witzzenhausen
Tel. 0 55 42 / 91 01 12 | Fax 91 01 14

Landgrafenstr. 7 | Hessisch Lichtenau
Tel. 0 56 02 / 91 47 72

Klinik Werra Reha-Zentrum
Bad Sooden-Allendorf | Raum 555
Berliner Str. 3 | Tel. 0 56 52 / 951-555

Marktplatz 15 | Großalmerode
Tel. 0 56 04 / 63 92
Leipziger Str. 277 | Kaufungen
Tel. 0 56 05 / 927 27 00

GESUNDHEITSREGION
Göttingen/Südniedersachsen



Gemeinsam geht mehr.

Gesundheitsregion Göttingen/Südniedersachsen
Telefon (0551) 54743-292
www.gesundheitsregiongoettingen.de

