



Schritthalten

aktiv älter werden in Reutlingen

AUSGABE 5

Juli / August
2012

Otago jetzt für Reutlingen

Auf sicheren Füßen durch den Sommer
Trainingsprogramm für die Füße

Schritt halten – aktiv älter werden in Reutlingen,
ein Projekt, das die sichere Bewegung
älterer Menschen im Alltag fördert.



Fit halten mit **Otago**

Sie möchten auch im Alter selbständig bleiben, bemerken aber körperliche Einschränkungen im Alltag? Benötigen Sie zum Beispiel zum Gehen einen Stock oder Rollator? Müssen Sie sich zum Aufstehen vom Stuhl mit den Armen abstützen? Oder sind Sie gar im letzten Jahr mehr als einmal gestürzt?

Können Sie eine dieser Fragen mit „ja“ beantworten, dann ist das in Neuseeland entwickelte, weltweit anerkannte Otago-Trainingsprogramm für Sie genau das Richtige. Das wirksamste Mittel möglichst lange selbständig zu Hause leben zu können ist ein regelmäßig durchgeführtes Trainingsprogramm zum Erhalt von Beweglichkeit und Lebensfreude.

Anleitung durch den Therapeuten zu Hause und am Telefon

Das Besondere am Otago-Trainingsprogramm ist, dass der Therapeut nach Hause kommt. Über ein halbes Jahr hinweg begleitet ein speziell ausgebildeter Therapeut die Teilnehmer und stellt ein auf sie abgestimmtes Übungsprogramm zusammen, das in fünf Hausbesuchen geübt und angepasst wird.



Zwischen den Hausbesuchen gilt es selbständig weiter zu üben. Dreimal pro Woche soll das Trainingsprogramm zur Verbesserung von Gleichgewicht und Kraft durchgeführt werden. Zusätzlich hält der Therapeut zwischen den Hausbesuchen telefonisch Kontakt. Dort können Fragen zu den einzelnen Übungen geklärt oder auftretende Probleme besprochen werden. Aber nur langfristiges Trainieren sichert auch langfristig die Effekte. Die Erfolge von Otago in Neuseeland sprechen für sich: Die Sicherheit beim Gehen wurde erhöht und das Risiko zu stürzen um 35 Prozent gesenkt.

Otago - deutschlandweit bisher nur in Reutlingen

Im Rahmen des Projekts „Schritt halten“ konnten die Krankenkassen AOK und Bosch BKK dafür gewonnen werden, die Kosten für das Otago-Trainingsprogramm für ihre Reutlinger Versicherten zu übernehmen. Hierfür muss der Hausarzt eine entsprechende „Präventionsempfehlung“ verordnen. Der Modellversuch in Reutlingen soll aufzeigen, dass das Otago-Trainingsprogramm

auch in Deutschland erfolgreich umsetzbar ist. „Wir hoffen, dass das Reutlinger Beispiel Schule macht, damit in Zukunft möglichst viele Senioren in ganz Deutschland die Möglichkeit erhalten, mit dem Otago-Trainingsprogramm aktiv etwas für die eigene Gesundheit zu tun“, beschreibt Clemens Becker, Chefarzt der Klinik für Geriatrische Rehabilitation am Robert Bosch Krankenhaus Stuttgart, das Ziel des Pilotprojekts.

Bei Fragen wenden Sie sich an Ihren Hausarzt, oder an die beteiligten Krankenkassen (Bosch BKK 07121 - 93 93 420, AOK 07121 – 209 392)

Unser Interview

Gespräch mit Michael Vohrer, Physiotherapeut aus Reutlingen

Herr Vohrer, was ist aus Ihrer Sicht das Besondere am Otago-Trainingsprogramm?

Das Otago-Programm richtet sich gezielt an Senioren, die nicht in eine Praxis kommen können. Folglich kommen wir zu den Senioren nach Hause um sie dort anzuleiten. Sie bekommen ein auf ihre Möglichkeiten und Fähigkeiten abgestimmtes Programm.

Was hat Sie bewogen, eine Fortbildung zum Otago-Therapeuten zu machen?

Als ich die Einladung zur Infoveranstaltung erhielt, wurde erst einmal meine Neugier geweckt, etwas Neues kennenzulernen. In der Praxis arbeiten wir sowieso schon viel mit Balance- und Koordinationsübungen und funktionellem Muskeltraining und bieten eine Balance- und Kraft-Gruppe an, so dass das Otago-Konzept sehr gut zu unserer Art zu arbeiten passt.

Worauf sind Sie besonders gespannt?

Ich bin sehr gespannt, wie die Senioren mitmachen werden, wie sie zu motivieren sind und wie sie das Übungsprogramm umsetzen können.

Was denken Sie, werden die Patienten am Otago-Trainingsprogramm am meisten schätzen?

Sicherlich, dass sie mit in die Verantwortung und Verpflichtung genommen werden, aber auch, dass sie ein Übungsprogramm mit genauen Angaben und für sie persönlich abgestimmten Steigerungen vorliegen haben.



Auf sicheren Füßen durch den Sommer

Für eine sichere Bewegung ist das Gleichgewicht von großer Bedeutung. Hierfür sind mehrere Organsysteme und Körperteile mitverantwortlich. Neben dem Innenohr und dem zentralen Nervensystem kommt den Füßen dabei eine große Bedeutung zu.

Problemfüße

Mit Einzug des Sommers erhalten unsere Füße mehr Aufmerksamkeit. Gerade ältere Menschen betrachten ihre Füße jedoch häufig mit Sorgen: Es bilden sich Druckstellen oder es liegen schmerzhafte Nervenschädigungen vor. Dabei wird das Gehen ganz nachhaltig durch die Gesundheit unserer Füße beeinflusst.

Dass Fußprobleme bei älteren Menschen häufig zu Stürzen führen können, ist seit langem bekannt. Noch recht neu ist die Erkenntnis, dass gezielte Maßnahmen zur Verbesserung der Fußgesundheit das sichere Gehen fördern können.

Ein erfolgreiches Maßnahmenbündel für starke Füße

• **Angepasstes Schuhwerk**

Gerade schmerzende Füße brauchen ein passendes Schuhwerk. Bei Veränderungen der Füße wie Nervenschädigungen und Fehlstellungen darf der Gang zum orthopädischen Schuhmacher oder Sanitätshaus nicht gescheut werden. Hier gibt es auch Beratung über der Möglichkeiten eines Zuschusses für die Anschaffung entsprechender Schuhe.

• **Regelmäßige Fußpflege**

Bei schmerzhaften Veränderungen, wie Druckstellen, kann eine qualifizierte Fußpflege wahre Wunder bewirken.

• Kräftigung der Fußmuskulatur

Der Sportwissenschaftler Dr. Ulrich Lindemann vom Robert Bosch Krankenhaus Stuttgart hat sich daran gemacht, ein in Australien entwickeltes Fuß-Trainingsprogramm zu testen. „Die Füße sind unser unmittelbarer Kontakt zum Boden. Sie sind von großer Bedeutung für das Gleichgewicht und haben in unseren bisherigen Trainingsprogrammen zu wenig Beachtung gefunden“, so der Fachmann für Sturzprävention. Einige dieser Übungen finden Sie in diesem Heft.

Starke Füße machen das Gehen sicherer. Daher eignen sich solche Übungen auch für jene Glücklichen, die sich über gesunde Füße freuen.

Trainingsprogramm für die Füße

Diese Übungen sollten Sie möglichst 2 x Woche selbst durchführen. Beachten Sie bitte dabei, dass zwischen den Trainingstagen mindestens ein „Ruhe-tag“ liegt, an dem Sie ganz normal aktiv sein können, aber an dem Sie nicht speziell Ihre Füße trainieren sollen.

Sie benötigen für die Übungen einen Stuhl und elastische Bänder in verschiedenen Stärken. Diese erhalten Sie in Sportabteilungen der Kaufhäuser, Sportfachgeschäften und Sanitätshäusern. Sie brauchen nicht immer alle Übungen durchzuführen. Eine Trainingseinheit sollte nicht länger als 30 Minuten dauern.



Für einige Übungen benötigen Sie ein elastisches Band. Knoten Sie das Band so zusammen, dass die geknotete Schlinge etwas kürzer ist, als die Breite eines Stuhls. Wählen Sie für den Anfang ein eher weiches Band.

Ziehen Sie zum Training Schuhe und Socken aus. Achten Sie bitte darauf, dass Sie nicht an den Füßen frieren.

Die Intensität der Übungen muss gesteigert werden, sobald Sie die Übung nicht mehr als schwierig empfinden. Zwischen den einzelnen Übungen sollten Sie die Füße leicht ausschütteln.

Beweglichkeit des Sprunggelenks

Sie sitzen auf einem Stuhl und strecken ein Bein mit gestrecktem Knie nach vorne. Kreisen Sie den einen Fuß im Uhrzeigersinn und anschließend gegen den Uhrzeigersinn. Dann das gleiche mit dem anderen Fuß.



2 x 5 Drehungen
in jede Richtung
mit jedem Fuß.

Kräftigung der Fußbeugung und Fußstreckung

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, so dass Hüfte und Knie rechtwinklig gebeugt sind. Heben Sie jetzt beide Fersen so hoch wie möglich (Abb. unten). Lassen Sie sich jetzt wieder die Fersen absinken und heben dann die Fußspitzen so hoch wie möglich an.



2 x 15 Wiederholungen.
Zur Steigerung können Sie
die Übung auch im Stand
versuchen.

Kräftigung der Großzehen

Sie sitzen auf einem Stuhl. Legen Sie die halbe Schlinge um die beiden Großzehen. Strecken Sie die Beine jetzt weit nach vorne mit den Fersen am Boden. Drehen Sie nun beide Füße auseinander und halten Sie mit den Großzehen die Spannung (etwa 3 Sekunden).



2 x 10 Wiederholungen.
Zur Steigerung können Sie die Spannung etwas länger halten oder die Fersen vom Boden abheben.

Kräftigung des Fußgewölbes

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Greifen Sie mit den Zehen eines Fußes das elastische Band vom Boden und lassen Sie es dann wieder fallen.



2 x 10 Mal mit jedem Fuß
das Band aufheben.



**Wir möchten selbstbestimmt leben
und in unserem eigenen Zuhause alt
werden.**

**Deshalb tun wir was für unsere
Gesundheit – durch Bewegung!**

Und was tun Sie?

IMPRESSUM:

**Schritt halten – aktiv älter werden
in Reutlingen**

Robert-Bosch-Krankenhaus
Klinik für Geriatrische Rehabilitation
Auerbachstr. 110
D-70376 Stuttgart

Fachliche Bearbeitung: Petra Benzinger,
Katja Simon, Ulrich Lindemann

Verbreitungsgebiet: Reutlingen

Erhältlich: bei Ihrer Apotheke, Sanitäts-
häusern und Ihrem Hausarzt

Auflage: 3000 Stück

Bildquellen: fotolia.com, Ulrich Lindemann

Satz & Layout: Annette Roemer,
www.Sanddorn-Verlag.ch