

Progression von Gleichgewichtsübungen für ältere Menschen

Bachelor-Arbeit von Saskia Zuber, Patrick Steffen
und Caroline Streich
Direktor: Roger Hilfiker

Inhaltsverzeichnis

➤ Einleitung

➤ Methode

➤ Resultate

➤ Fazit

Einleitung

Problematik

- Viele Faktoren, die das Gleichgewicht beeinflussen (Blümel et al., 2009, pp. 181-182)
- Kein wirklicher Schwierigkeitsgrad vorhanden
- ↓ Gleichgewicht: 3x erhöhtes Sturzrisiko (Pfenninger, 2015, p. 3)
- Degenerativer biologischer Prozess ab 50 Jahren (Becker, Bertram, Bünemann-Geißler, Erhardt, & Freiburger, 2007, pp. 105-106)

Fragestellung

Kann man Gleichgewichtsübungen systematisch einteilen, um ein progressives Übungsprogramm für ältere Menschen zu erstellen?

Methode

Methode

- Stichproben
 - 45 - 100 Probanden
 - >50 Jahre
 - Turngruppe

- Messinstrumente
 - Fragebogen
 - Skala der wahrgenommenen Schwierigkeit

(Mittaz-Hager, Mathieu, Widmer, & Hilfiker, 2016, p. 5)

SCHWIERIGKEITSGRAD	WAHRGENOMMENE SCHWIERIGKEIT
GRAD 0 ✓	Ich empfinde diese Übung als „nicht schwierig“.
GRAD 1 ✓✓	Ich empfinde diese Übung als „mässig schwierig“.
GRAD 2 ✓✓✓	Ich empfinde diese Übung als „schwierig“.
GRAD 3 ✗	Ich empfinde diese Übung als „sehr schwierig“.
GRAD 4 ✗✗	Diese Übung ist „zu schwierig“ für mich.

	Statisch		Dynamisch	
	Ohne Objekt	Mit Objekt	Ohne Objekt	Mit Objekt
Stabiler Untergrund Ohne Variabilität				
Stabiler Untergrund Mit Variabilität				
Instabiler Untergrund Ohne Variabilität				
Instabiler Untergrund Mit Variabilität				

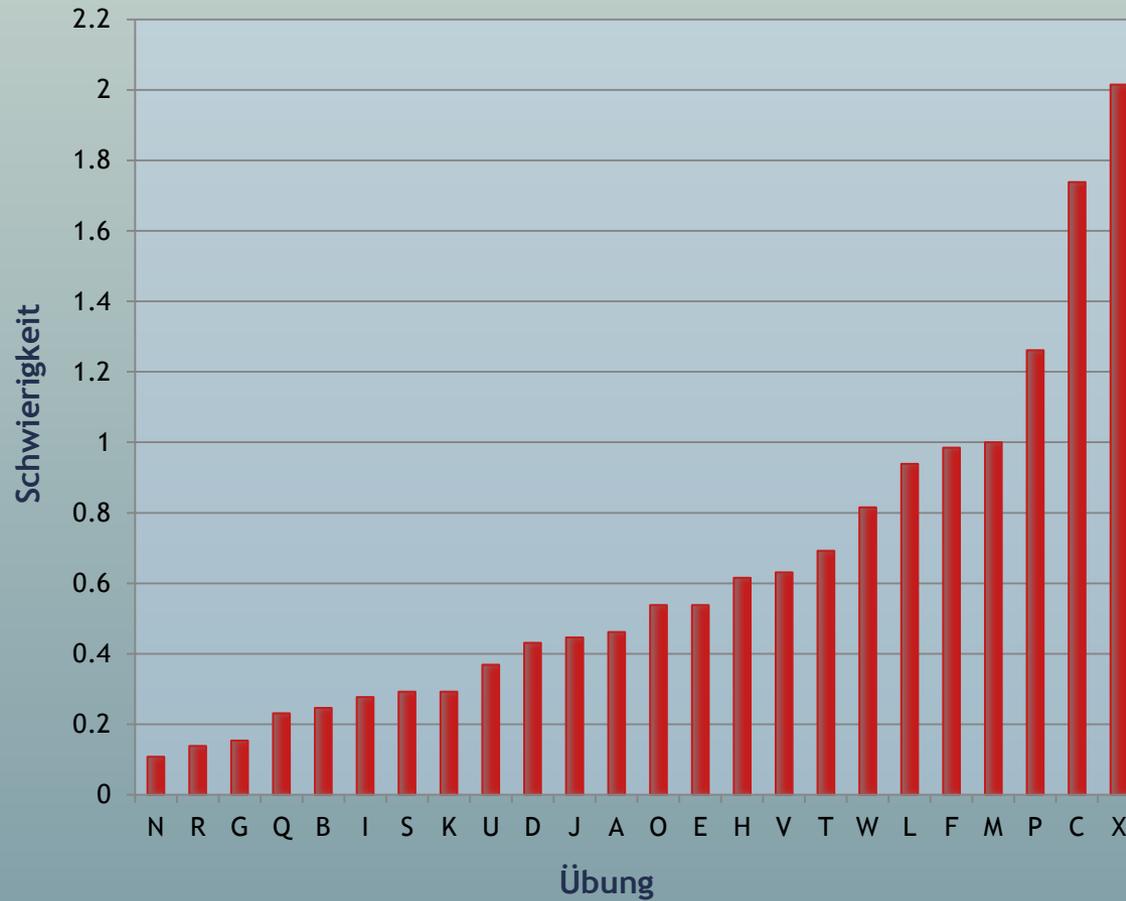
Durchführung

- 6 Turngruppen
- 65 Probanden
- Turnlokalitäten im Oberwallis
- Material: Turnmatten, aufgeklebte Linien, Bälle, Stoppuhr
- 1 Stunde Zeitaufwand
- 3 Posten



Resultate

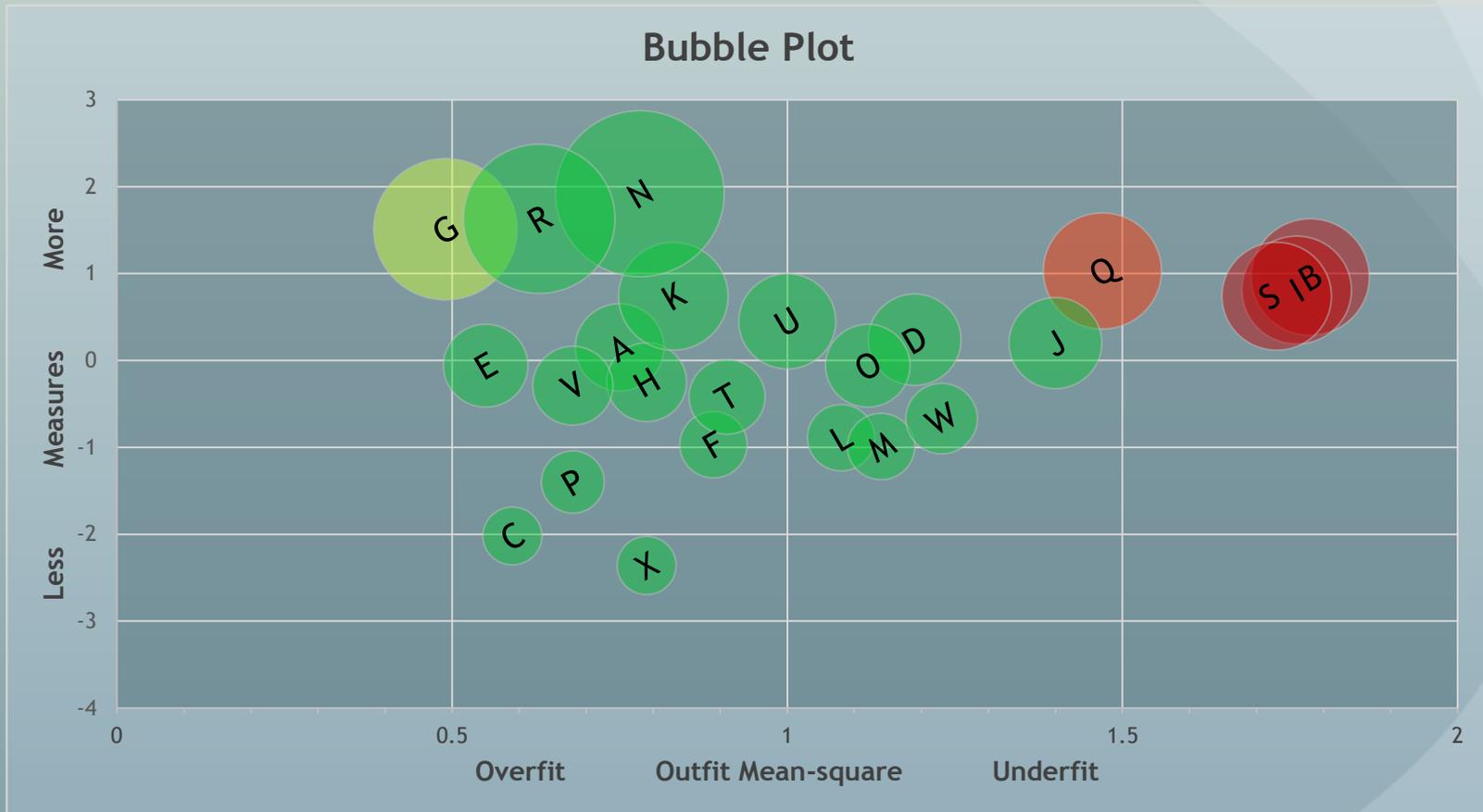
Schwierigkeit der Übungen



Theoretische Übereinstimmung

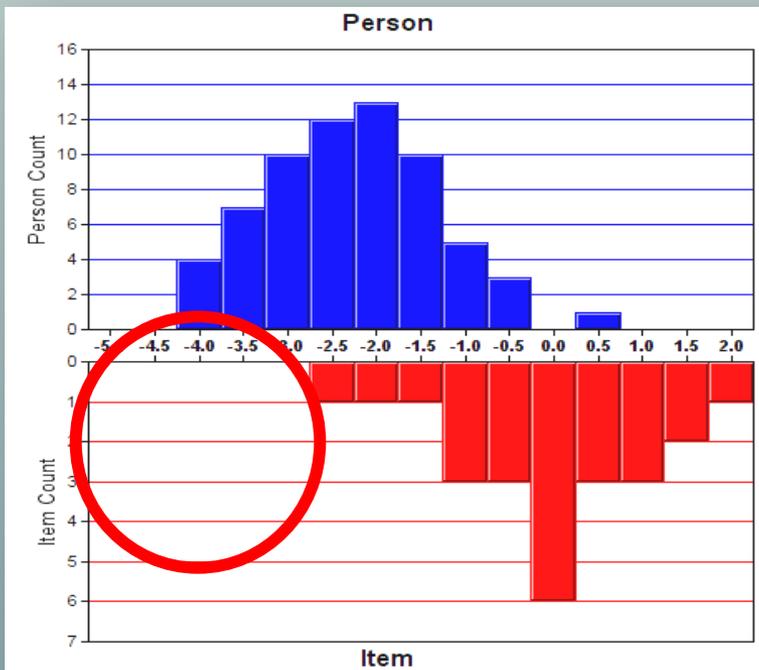
	Statisch		Dynamisch	
	Ohne Objekt	Mit Objekt	Ohne Objekt	Mit Objekt
Stabiler Untergrund Ohne Variabilität	A, B	M, N	E, F	U, H
Stabiler Untergrund Mit Variabilität	C	D	G	E
Instabiler Untergrund Ohne Variabilität	J, K	O, P	R, S	V, W
Instabiler Untergrund Mit Variabilität	L	Q	T	X

Eignung der Übungen



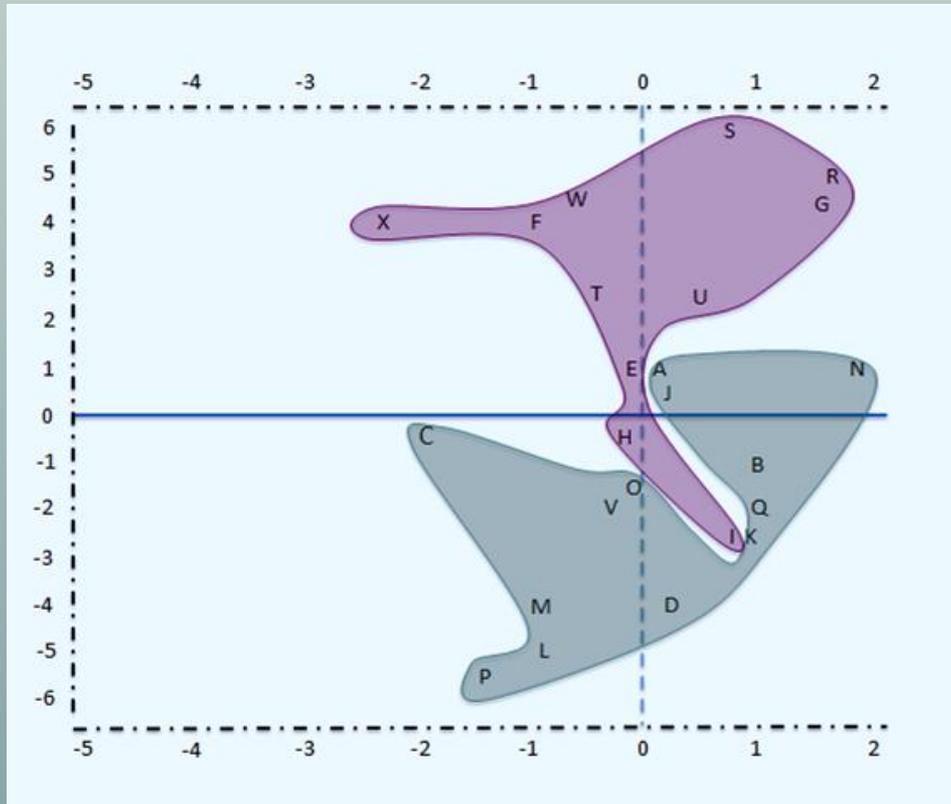
Ausschluss der Übungen S, I, B und Q

Verhältnis Übungen-Probanden



- Hohe Fähigkeiten der Probanden - Einfache Übungen
- Überschätzung

Dimensionen



-  Dynamische Übungen
-  Statische Übungen

Endgültiges Übungsprogramm

- 20 Übungen
- Progression



16. Hand-Fersen-Gang

Gehen Sie während 4 Metern geradeaus und berühren Sie vor dem Schritt mit der linken Hand die rechte Ferse. Vor dem nächsten Schritt berühren Sie mit der rechten Hand die linke Ferse.



17. Einbeinstand mit Ball

Stehen Sie auf einem Bein und werfen sie den Ball 3-mal auf Kopfhöhe in die Luft.

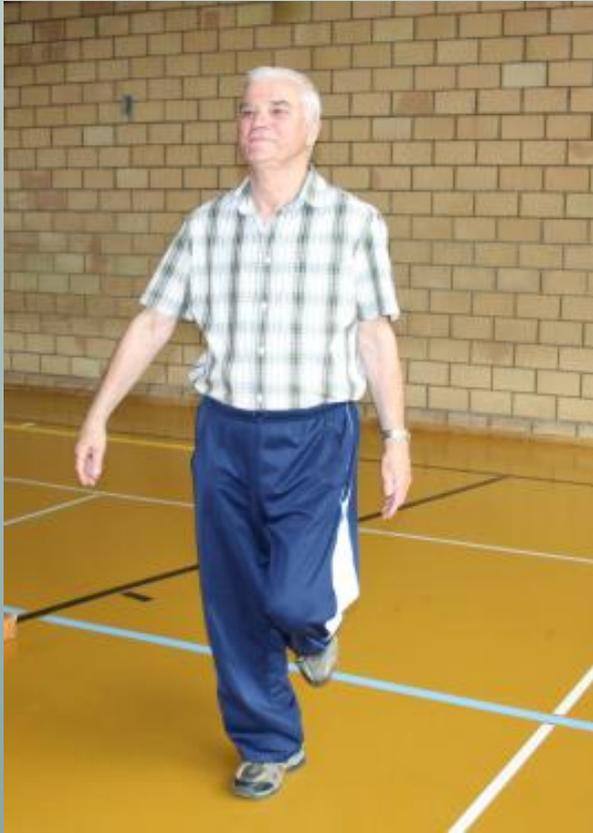
Ball durch Tunnel



Kreuzgang mit Ball



Einbeinstand



Fazit

Stärken

- Basiert auf Studie mit 65 Probanden
- Progression vorhanden
- Viele Aspekte des Gleichgewichts
- Abwechslungsreich
- Leicht anzupassen

Schwächen

- Zu einfache Übungen?
- Überschätzung der Fähigkeit

Zusammenarbeit mit Physiotherapeut

- Überprüfung
- Korrektur
- Anpassungen

Anwendung des Programmes

- Physiotherapeut
 - Einzeltherapie
 - Heimprogramm
- Turngruppenleiter
- >50 Jährige
- Jegliche Gleichgewichtsprobleme

Referenzen

- Becker, M., Bertram, A. M., Bünemann-Geißler, D., Erhardt, T., & Freiberger, E. (2007). Prävention. Stuttgart : Georg Thieme Verlag.
- Blümel, G., Anders, C., Angleitner, Christiane, Kannenberg, A., Schaible, H.-G., Schlumberger, A., & Weiss, T. (2009). Sensomotorisches System: Physiologisches Detailwissen für Physiotherapeuten. Stuttgart, New York : Georg Thieme Verlag.
- Gentile's Taxonomy of Motor Skills. (2016, 1 octobre). Repéré à <https://de.scribd.com/document/183167696/Gentile-s-Taxonomy-of-Motor-Skills>
- Mittaz-Hager, A.-G., Mathieu, N., Widmer, A., & Hilfiker, R. (2016). T&E test and exercise - Heimprogramm für Senioren.
- Pfenninger, B. (2015). Sturzprävention in der Physiotherapie.

Kontakt:

casapaphy@gmail.com