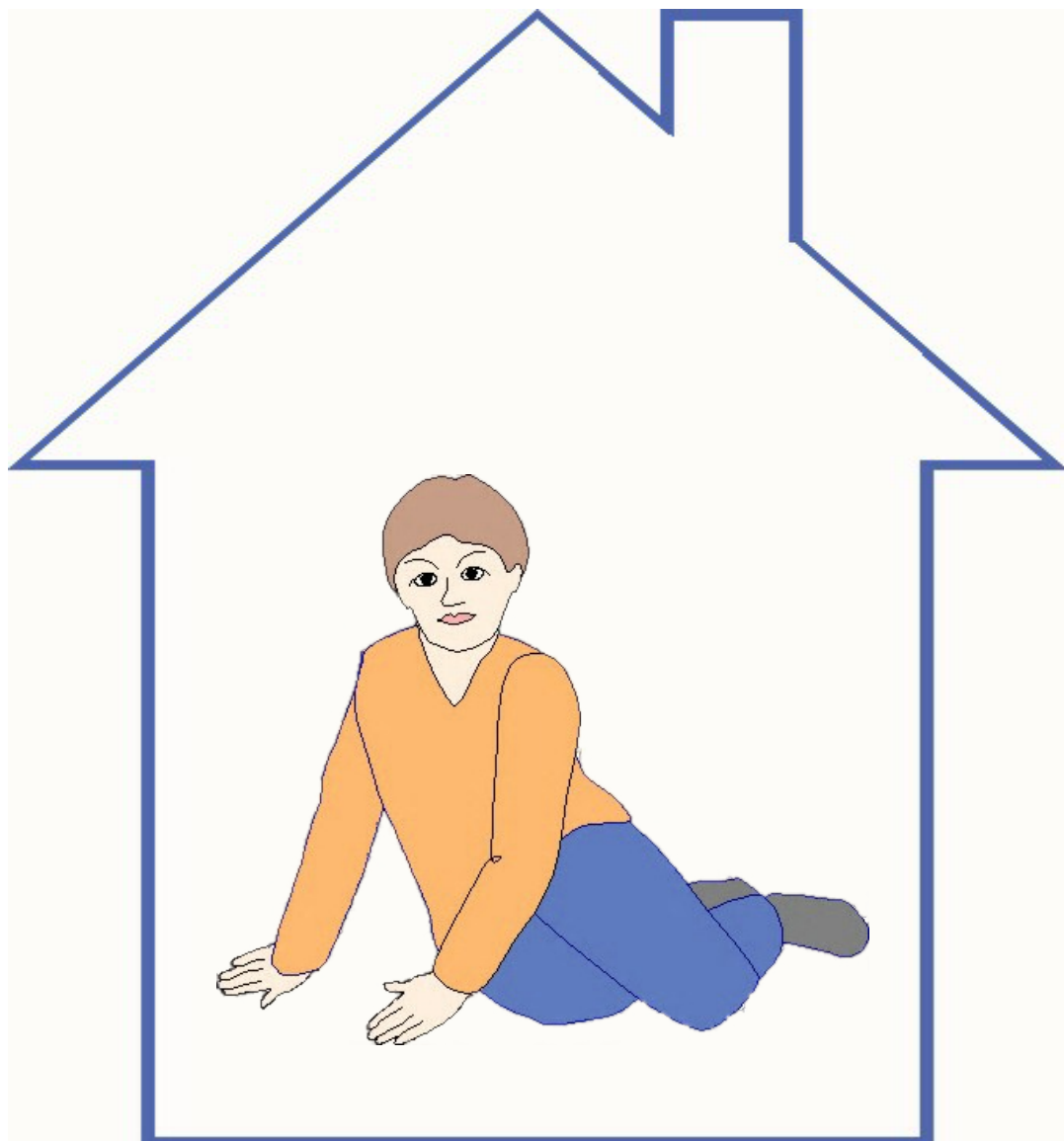


# SICHER AUF DEN BODEN HINUNTERKOMMEN UND WIEDER AUFSTEHEN



# SICHERHEITSHINWEISE

Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training einen robusten und stabilen Stuhl benutzen. Tragen Sie bequeme Kleidung und festes Schuhwerk.

Machen Sie diese Übungen nicht, wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie eigenständig wieder vom Boden aufstehen können. Während der Durchführung des Trainings ist es von Vorteil eine weitere Person im Haus zu haben.

Falls Sie beim Training Schmerzen in Ihren Gelenken oder Muskeln verspüren, beenden Sie sofort die Übung, überprüfen Sie Ihre Position und versuchen Sie es erneut. Wenn der Schmerz anhält, holen Sie sich Rat von Ihrem Therapeuten, Übungsleiter oder Hausarzt.

Am Tag nach dem Training können Sie Ihre Muskeln spüren oder sogar einen leichten Muskelkater haben - das ist ganz normal und zeigt, dass die Übungen wirksam sind.

**Falls Sie diese Broschüre verwenden, ohne vorher ein entsprechend angeleitetes Training durchgeführt zu haben, fragen Sie bitte Ihren Hausarzt, ob das Training für Sie geeignet ist!**

**Bitte lesen Sie den Haftungsausschluss auf der Rückseite dieser Broschüre!**

# WAS IST DIE "Backward Chaining-Methode"?

"Backward Chaining" (zu deutsch: Rückwärtsverkettung) ist eine Methode, wie Sie erlernen sicher auf den Boden hinunterzukommen. Sie besteht aus einzelnen Bewegungssequenzen, die miteinander verknüpft werden.

Einmal in umgekehrter Reihenfolge gelernt, kann die Methode effektiv sein, um sicher vom Boden aufzustehen.

Durch ein regelmäßiges Üben der einzelnen Bewegungssequenzen wird sicher gestellt, dass man im Fall eines Sturzes wieder vom Boden aufstehen kann.

Führen Sie das Training nur in Absprache mit Ihrem Therapeuten oder Übungsleiter durch.

Machen Sie nicht mit dem nächsten Schritt weiter, wenn Sie nicht sicher sind, dass sie eigenständig wieder aufstehen können.

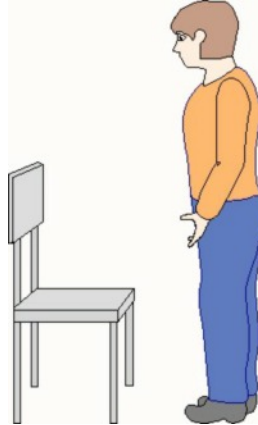
Stellen Sie sicher, dass Sie einen stabilen Stuhl mit Armlehnen benutzen. Der Übungsbereich sollte groß genug und im Idealfall mit Teppich ausgelegt sein.

## **Anmerkungen vom Therapeuten oder Übungsleiter**


Die nächsten Seiten zeigen den kompletten Bewegungsablauf, ehe wir Ihnen im Anschluss jede Stufe einzeln für Ihr Eigentaining erläutern.

# "Backward Chaining": Gesamter Ablauf

Stellen Sie sich, mit Blick zum Stuhl, ein paar Schritte davor.



Machen Sie einen großen Ausfallschritt mit Ihrem stärkeren Bein nach vorne und halten Sie sich dabei an der Sitzfläche oder den Armlehnen des Stuhls fest.



Beugen Sie Ihr hinteres Knie und bewegen es langsam Richtung Boden.



Setzen Sie Ihr anderes Knie daneben auf den Boden ab.



Nehmen Sie eine Hand vom Stuhl und platzieren Sie diese auf den Boden.



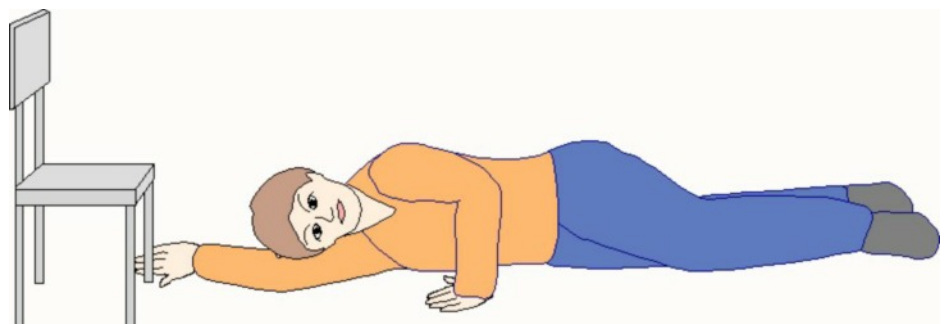
Platzieren Sie Ihre zweite Hand auch auf den Boden, so dass Sie sich im Vierfüßlerstand befinden.



Lassen Sie Ihre (nicht-operierte) Hüfte Richtung Boden herab.



Legen Sie langsam Ihren Oberkörper auf den Boden bis Sie auf der Seite liegen.

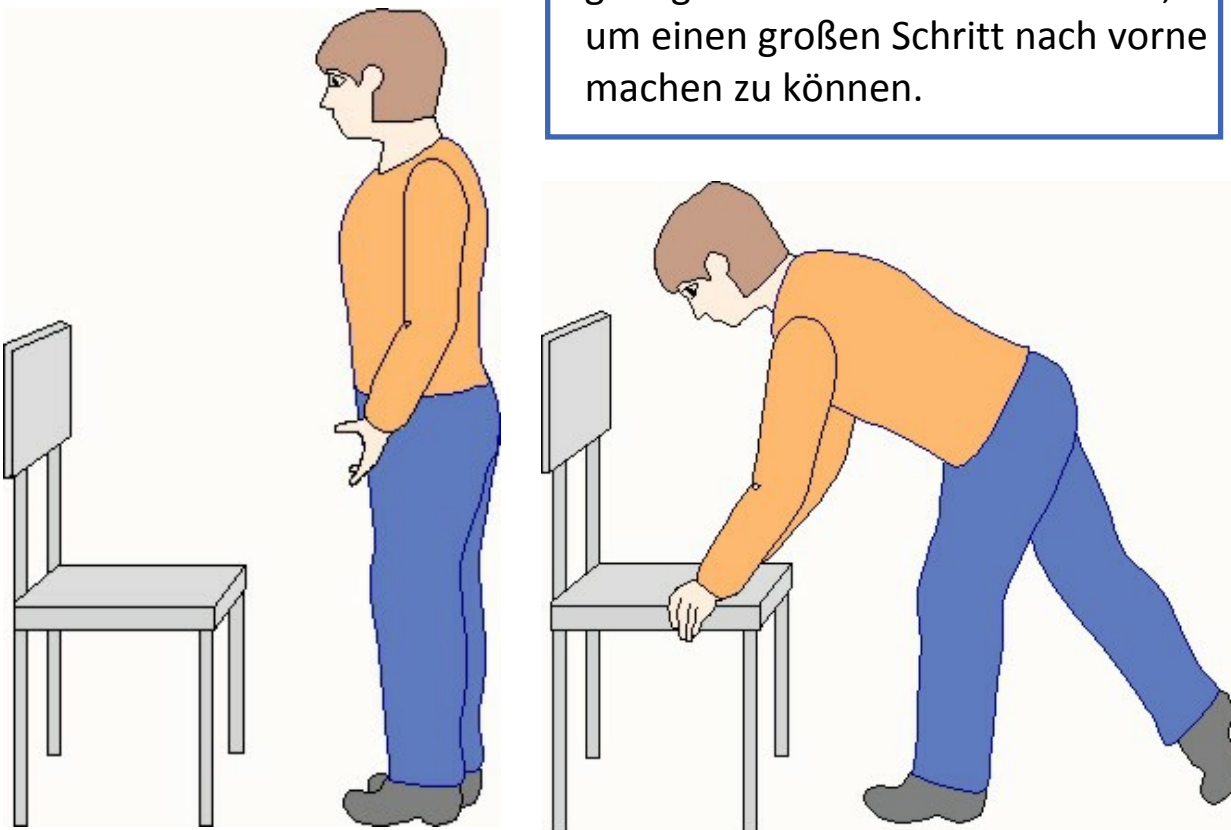


# STUFE 1

- Stellen Sie sich, mit Blick zum Stuhl, ein paar Schritte davor.
- Machen Sie einen großen Ausfallschritt mit Ihrem stärkeren Bein nach vorne.
- Halten Sie sich dabei an der Sitzfläche oder den Armlehnen des Stuhls fest.
- Bringen Sie Ihr Körpergewicht über den Stuhl, so dass er nicht kippen kann.

## **Tipp:**

Evtl. müssen Sie Ihren Abstand vom Stuhl anpassen, damit Sie weit genug vom Stuhl entfernt stehen, um einen großen Schritt nach vorne machen zu können.



# STUFE 2

- Durchlaufen Sie Stufe 1.
- Dann beugen Sie Ihr hinteres Knie und bewegen es langsam Richtung Boden.
- Beugen Sie zur gleichen Zeit Ihr vorderes Knie.
- Kehren Sie zurück in die Startposition.

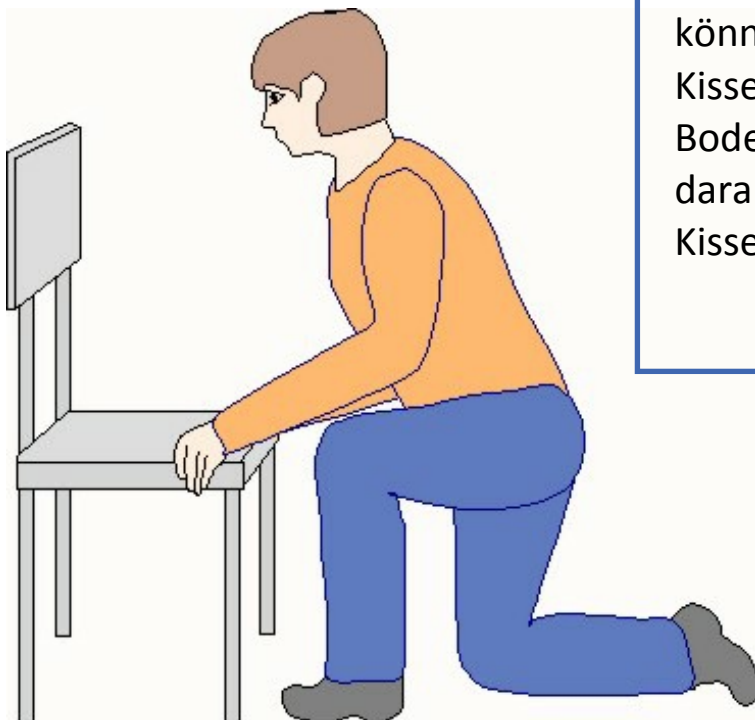
## **Tipp:**

Um wieder aufzustehen, bringen Sie Gewicht auf Ihre Arme und drücken sich mit Ihrem stärkeren Bein nach oben.

## **Tipp:**

Falls nötig, legen Sie zu Beginn dieses Schrittes ein paar Kissen unter Ihr Knie und stehen Sie aus dieser erhöhten Position wieder auf.

Sobald Sie mehr Kraft und Sicherheit entwickelt haben, können Sie die Anzahl der Kissen reduzieren, bis Sie den Boden erreichen. Achten Sie darauf, dass Sie nicht über die Kissen stolpern.



# STUFE 3

- Durchlaufen Sie Stufe 1 und 2.
- Dann setzen Sie Ihr anderes Knie auf dem Boden ab.
- Kehren Sie zurück in die Startposition.

## **Tipp:**

Stellen Sie zuerst Ihr stärkeres Bein nach vorne, dann bringen Sie Gewicht über den Stuhl und drücken sich mit Ihrem stärkeren Bein nach oben.





# STUFE 4

- Durchlaufen Sie Stufe 1, 2 und 3.
- Dann platzieren Sie langsam eine nach der anderen Hand auf den Boden, bis Sie sich im Vierfüßlerstand befinden.
- Kehren Sie zurück in die Startposition.

## **Tipp:**

Versuchen Sie sich eine Weile auf allen Vieren fortzubewegen, um sich mit dieser Bewegung vertraut zu machen.

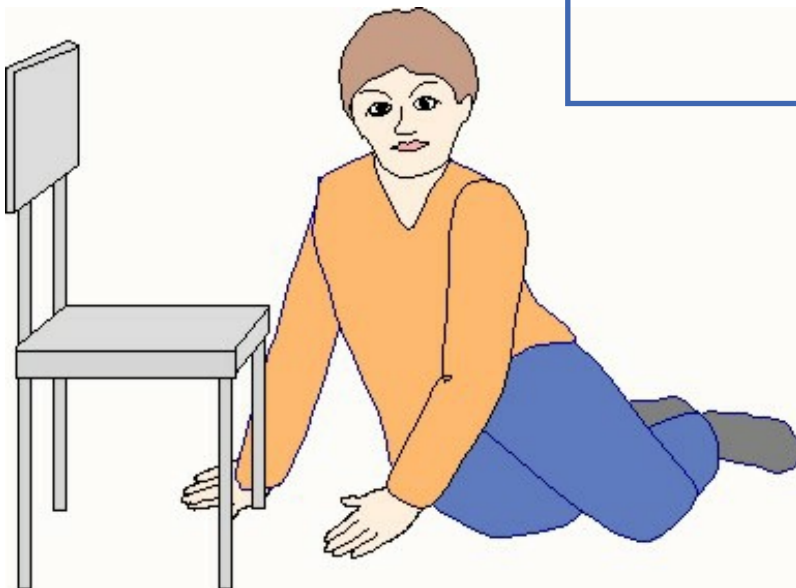


# STUFE 5

- Durchlaufen Sie Stufe 1, 2, 3 und 4.
- Dann lassen Sie Ihre (nicht-operierte) Hüfte auf den Boden herab.
- Kehren Sie zurück in die Startposition.

## **Tipp:**

Um aus dieser Position leichter hochzukommen, platzieren Sie Ihre Hände schulterbreit auf den Boden, bringen Ihr Körpergewicht darüber und heben Ihr Gesäß, bis Sie sich im Vierfüßlerstand befinden. Sobald Sie sich in dieser Stufe sicher fühlen, können Sie mit Stufe 6 weitermachen.



# STUFE 6

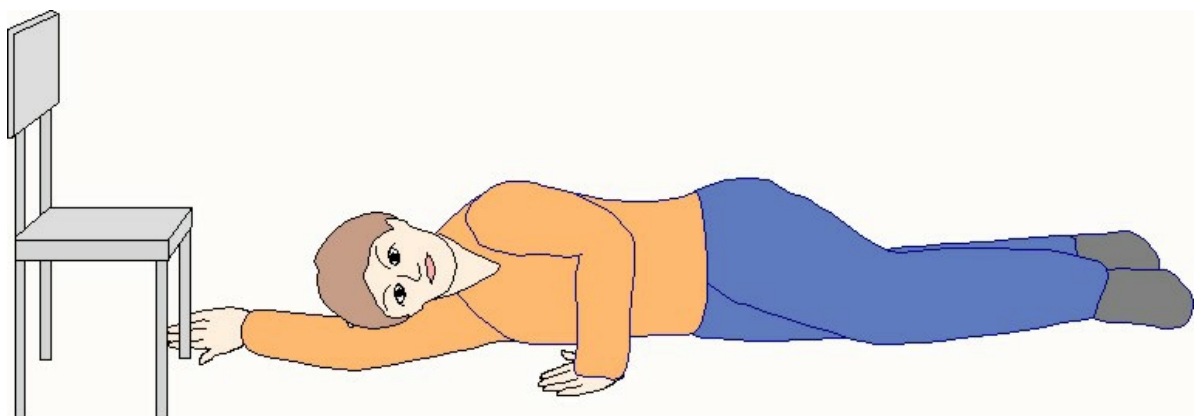
- Durchlaufen Sie Schritt 1, 2, 3, 4 und 5.
- Dann legen Sie langsam Ihren Oberkörper auf den Boden bis Sie auf der Seite liegen.
- Kehren Sie zurück in die Startposition.

## **Tipp:**

Um aus dieser Position leichter hochzukommen, stützen Sie sich zuerst mit Ihrer Hand hoch in den Seitsitz und von dort weiter in den Vierfüßlerstand.

**Versuchen Sie sich aus der Seitlage auf den Rücken oder auf den Bauch zu drehen und anschließend wieder zurück in die Seitlage.**

Sie können das obere Bein als Hebel verwenden, indem Sie es anbeugen und mit dessen Hilfe leichter auf die Seite rollen. Nehmen Sie auch Ihren Arm mit und schauen in die Richtung, in die Sie rollen.



Glückwunsch! Sie haben alle Bewegungssequenzen erfolgreich gemeistert.

# Danksagung

## **Für den Inhalt möchten wir uns bei folgender Quelle bedanken:**

The Postural Stability Instructor Manual, Later Life Training, 2017.

Skelton DA, Dinan S et al. Tailored group exercise reduces falls in community dwelling older frequent fallers; an RCT, Age and Ageing. 2005, Vol 34, p636-639.

Skelton DA, et al. Bone Mineral Density Improvements Following FaME in Frequently Falling Women Age 65 and Over: An RCT. Journal Aging and Physical Activity 2008; Vol 16: pS89-90.

## **Mit zusätzlichem Dank an:**

Sheena Gawler für Text.

Helen Skelton für die Illustrationen.

Rebekka Leonhardt, Karin Kampe und Stefanie Mikolaizak für die Übersetzung ins Deutsche.

# Haftungsausschluss

Die Verantwortung für Ihr Eigentraining tragen Sie selbst. Die Autoren und Berater der Übungen in diesem Programm übernehmen keine Haftung. Alle Inhalte dieser Broschüre werden nur zur allgemeinen Information bereitgestellt und dienen nicht als Ersatz für den medizinischen Rat Ihres Hausarztes oder anderer Heilberufe. Gesundheitsfachkräfte, die diese Übungen verwenden, tun dies auf eigenes Risiko.

Obwohl diese Übungen in wissenschaftlichen Studien erfolgreich angewandt wurden und viele Tausende ältere Menschen ähnliche Übungen aus Heimtrainingsprogrammen praktizieren, kennen die Autoren Ihre individuelle Situation, Ihre medizinischen Beschwerdebilder oder Ihre körperliche Leistungsfähigkeit nicht. Von daher können die Autoren nicht die Sicherheit oder Wirksamkeit dieses Programms für Sie garantieren. Bitte wenden Sie sich bei jeder spürbaren Veränderung der Gesundheit, der Schmerzen, der Beweglichkeit oder bei einem Sturz an Ihren Hausarzt.

Diese Broschüre sollte nicht als Ersatz für ärztlichen Rat dienen.

## **Urheberrecht**

Sollten Sie diese Broschüre als Druckversion vervielfältigen, ist der Verkauf der Kopien nicht ohne die Erlaubnis von Later Life Training zulässig.

Teilinhalte (Grafiken oder Texte) dürfen nicht ohne schriftliche Erlaubnis von Later Life Training anderweitig verwendet werden.

**Diese Broschüre kann kostenfrei gedruckt oder fotokopiert werden.**

