

Pressemitteilung

Auf den Boden setzen bringt's! Tipps für mehr Beweglichkeit in jedem Alter

FREISTADT. Wann sind Sie das letzte Mal auf dem Boden gesessen? Es ist schon länger her? Dann ist genau JETZT der richtige Zeitpunkt, es wieder einmal zu probieren – egal wie alt Sie sind. Warum das so wichtig ist und warum auch SeniorInnen keine Scheu davor haben sollten, sich regelmäßig auf den Boden zu begeben, erklärt Michaela Füreder, Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin am Klinikum Freistadt.

Sind die (Ur-)Enkel zu Besuch und setzt sich die (Ur-)Oma zu ihnen auf den Boden, schrillen wohl bei so manchem Familienmitglied die Alarmglocken. Ob sie wieder vom Boden hochkommt? Ein „Ich schaffe das alleine!“ will man dann oft gar nicht gelten lassen. Zu Unrecht, erklärt Michaela Füreder, ausgebildete Kinaesthetics-Trainerin: *„Sich auf verschiedenste Weise zu bewegen ist die beste Vorsorge für das Alter.“* Und: *„Bewegungen bewusst wahrzunehmen und insbesondere keine Angst vor dem Liegen oder Sitzen auf dem Boden zu haben, hilft, Stürzen vorzubeugen“*, so Füreder.

„In der Kinästhetik geht es um die Haltung, den Patientinnen und Patienten ihre Selbstständigkeit zu bewahren bzw. zurückzugeben“, erläutert die Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin. Die Kinästhetik hat somit ein handfestes Ziel, im Krankenhausalltag genauso wie in den eigenen vier Wänden.

Michaela Füreder hat es sich zur Aufgabe gemacht, ihr Wissen und ihre Begeisterung für die Kinästhetik nicht nur innerhalb des Klinikums weiterzugeben. Auch für zu Hause hat sie zahlreiche Tipps parat, wie man Bewegungen bewusst wahrnehmen und dadurch die eigene Bewegungskompetenz erhalten oder sogar erweitern kann.

- Stehen Sie vom Sessel nicht nur frontal nach vorne auf, sondern probieren Sie es auch einmal seitlich aufs Knie oder auf einen Tisch gestützt (siehe Foto). Was ist für Sie weniger anstrengend? Bei welcher Variante können Sie jederzeit stoppen, das Tempo oder die Richtung bewusst gestalten und ändern? Wo haben Sie mehr Kontrolle über die Bewegung?
- Legen Sie sich nicht immer auf die gleiche Art und Weise ins Bett: Probieren Sie es z.B. über die Seitenlage oder gehen Sie zuerst im Vierfüßlerstand ins Bett und legen Sie sich dann hin.
- Wenn Sie schon im Bett liegen, versuchen Sie dort verschiedene Bewegungen zu üben, z.B. bewegen Sie sich im Liegen rollend kopfwärts, indem Sie wie beim aufrecht Gehen das Gewicht immer von einer Körperseite auf die andere verlagern.
- Die Rückenlage bietet sich an, jeden Körperteil zu rollen: Bein, Becken, Brustkorb, Arme und Kopf. Machen Sie sich die Vielfalt der Richtungsmöglichkeiten bewusst! Gewöhnen sie sich an, beim Drehen ihre Körperteile bewusst und nacheinander zu rollen.
- Gehen Sie auch einmal barfuß durch Wohnung, Haus und Garten. Nehmen Sie mit den Füßen bewusst die verschiedenen Untergründe – Teppich, Fliesen, Holzboden, Gras, etc. – wahr. Die Füße bewusst zu spüren, kann helfen, Stürzen vorzubeugen.
- Ein Tipp besonders für alle Omas und Opas: Setzen Sie sich zu den Kindern auf den Boden und spielen Sie dort mit ihnen! Nehmen Sie zum Aufstehen und Niederknien gerne Hocker, Sessel oder Tisch zu Hilfe. Es geht nicht um Geschwindigkeit. Trauen Sie sich auch im Alltag regelmäßig, auf den Boden zu gehen!

Am Boden zu sein und von dort aufzustehen ist ein wirksames Lernangebot für Bewegungsfähigkeit und Balance in jedem Lebensalter. Es hilft auch bei Gangunsicherheit und Sturzgefahr.

Freistadt, am 7- November 2024

Bildtexte:

Bildtext 1: DGKPⁱⁿ Michaela Füreder, Klinikum Freistadt zeigt, wie man seitlich auf das Bein gestützt von einem Sessel aufstehen kann – eine mögliche Variante für all jene, denen das Aufstehen auf herkömmliche Weise schwerfällt. (Fotocredit: OÖG, honorarfrei)

Bildtext 2: DGKPⁱⁿ Michaela Füreder, Klinikum Freistadt (Fotocredit: OÖG, honorarfrei)

Bildtext 3: Sich im Alltag oder z.B. beim Spielen mit den Enkelkindern regelmäßig auf den Boden zu setzen trägt zu mehr Bewegungsfähigkeit und Balance bei. (Fotocredit: Robert Kneschke/Shutterstock, honorarfrei)

Kurzfassung

Am Boden zu sein und von dort aufzustehen ist ein wirksames Lernangebot für Bewegungsfähigkeit und Balance in jedem Lebensalter. Auch SeniorInnen sollten keine Scheu davor haben, sich regelmäßig auf den Boden zu begeben, erklärt Michaela Füreder, Diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester und ausgebildete Kinaesthetics-Trainerin am Klinikum Freistadt: *„Sich auf verschiedenste Weise zu bewegen ist die beste Vorsorge für das Alter.“ Und: „Bewegungen bewusst wahrzunehmen und insbesondere keine Angst vor dem Liegen oder Sitzen auf dem Boden zu haben, hilft, Stürzen vorzubeugen“*, so Füreder.

Für zu Hause hat sie zahlreiche Tipps parat, wie man Bewegungen bewusst wahrzunehmen und dadurch die eigene Bewegungskompetenz erhalten oder sogar erweitern kann:

- Stehen Sie vom Sessel nicht nur frontal nach vorne auf, sondern probieren Sie es auch einmal seitlich aufs Knie oder auf einen Tisch gestützt (siehe Foto). Was ist für Sie weniger anstrengend? Bei welcher Variante können Sie jederzeit stoppen, das Tempo oder die Richtung bewusst gestalten und ändern? Wo haben Sie mehr Kontrolle über die Bewegung?
- Legen Sie sich nicht immer auf die gleiche Art und Weise ins Bett: Probieren Sie es z.B. über die Seitenlage.
- Wenn Sie schon im Bett liegen, versuchen Sie dort jeden Körperteil zu rollen: Bein, Becken, Brustkorb, Arme und Kopf. Machen Sie sich die Vielfalt der Richtungsmöglichkeiten bewusst!
- Gehen Sie auch einmal barfuß durch Wohnung, Haus und Garten. Nehmen Sie mit den Füßen bewusst die verschiedenen Untergründe – Teppich, Fliesen, Holzboden, Gras, etc. – wahr. Die Füße bewusst zu spüren, kann helfen, Stürzen vorzubeugen.
- Ein Tipp besonders für alle Omas und Opas: Setzen Sie sich zu den Kindern auf den Boden und spielen Sie dort mit ihnen! Trauen Sie sich auch im Alltag regelmäßig, auf den Boden zu gehen!

Rückfragen bitte an:

MMag.^a Bianca Hainbuchner

PR & Kommunikation

Klinikum Freistadt

Tel.: 05 055476-22250, Mobil: 0664 8345 473

E-Mail: bianca.hainbuchner@ooeg.at