

Landfrauen auf Präventionskurs

In Neubrandenburg wurde jetzt der Startschuss für das gemeinsame Sturzpräventionsprogramm „Sicher- und Aktivsein im Alter – ambulante Sturzprävention“ der AOK Nordost und des Land-Frauenverbandes M-V e.V. gegeben.

Im Rahmen der Kooperationsvereinbarung werden insgesamt 26 Landfrauen aus ganz M-V zu Trainingsgruppenleiterinnen ausgebildet. In der Uecker-Randow-Region, in Jabel, Nordwestmecklenburg und Bad Doberan werden diese Trainerinnen in ihren Ortgruppen künftig Balance-, Koordinations- und Kraftübungen der ambulanten Sturzprävention vermitteln und zeigen, wie Gefahren im Alltag erkannt und vermieden werden können. „Die Gesundheit und Mobilität unserer Landfrauen liegt uns sehr am Herzen, denn nur wer gesund und mobil ist, kann sich auch engagieren. Wir freuen uns, dass wir genau hier gemeinsam aktiv werden und perspektivisch die Landfrauenvereine in ganz M-V auch in diesen Bereichen als wichtige Säule für die Menschen im ländlichen Raum positionieren“, sagt Katrin Hergarden, Geschäftsführerin des Land-Frauenverband Mecklenburg-Vorpommern e.V.

Knapp ein Drittel aller Senioren ab 65 Jahren stürzt mindestens einmal im Jahr. Oft führen ein nachlassendes Gleichgewichts- und Reaktionsvermögen zu diesen Unfällen. Regelmäßiges leichtes Training hilft solchen Stürzen und deren Folgen rechtzeitig vorzubeugen. Ziel des Programmes von Landfrauenverband und AOK ist es, gemeinsam Schulungen zur Sturzprävention flächendeckend in Mecklenburg-Vorpommern anzubieten.

Im Mittelpunkt des ersten Ausbildungsmoduls für die Frauen stehen das Training von Kraft und Balance. Diese beiden Übungen werden u.a. von den Experten empfohlen.

Hüftbeuger stärken die Muskeln, die man beispielsweise beim Treppensteigen oder beim Übersteigen eines Hindernisses braucht. Im festen Stand (ggf. mit einem Stuhl als stützende Hilfe daneben) soll versucht werden das Knie so weit wie möglich in Richtung Brust zu heben. Wichtig! Teilnehmer mit künstlichen Kniegelenken sollten den Oberschenkel nur bis zur waagerechten anheben. Es sollte darauf geachtet werden, dass die Hüfte nicht abknickt. Die Übung sollte abwechselnd mit beiden Beinen wiederholt werden. Lautes Mitzählen bei der Übung verbessert die Atemtechnik.

Hüftkreisen trainiert den Gleichgewichtssinn. Dafür stellen sich die Teilnehmer mit leicht gegrätschten Beinen auf und lassen die Hüften kreisen. Nach einigen Durchgängen schließt man die Augen während der Übung. Danach in den geschlossenen Stand wechseln, Fußspitzen und Fersen berühren sich, auch in dieser Position werden die Augen geschlossen und mit der kreisenden Hüfte wird die Form einer Acht beschrieben.

Weitere Infos zum Programm und eine Übersicht der teilnehmenden Landfrauen-Gruppen finden gibt es auch unter www.landfrauen-mv.de.

Zeichen: 2779