

Stürze verhindern durch Training

Die Stirper Spomobil-Senioren beim Training im Dorfgemeinschaftshaus.

Mit zunehmendem Alter steigt häufig auch die Sturzgefahr und gleichzeitig lässt die allgemeine Beweglichkeit nach. Der Verein Spomobil e.V. bietet seit einiger Zeit in Stirpe ein regelmäßiges Mobilitäts- und Sturzprophylaxe-Training im Dorfgemeinschaftshaus an und möchte noch mehr Senioren und Hochbetagte dafür gewinnen.

Stirpe – „Wir möchte die Senioren auf dem Land mobilisieren. Uns ist es wichtig, dass sie in den Dörfern auch ein sportliches Angebot wahrnehmen können, so wie die jüngere Generation“, erklärt Mechthild Wiesemann, stellvertretende Geschäftsführerin des Spomobil e.V. in Lippstadt. Durch das regelmäßige Training werden mehr Sicherheit und Eigenständigkeit im Alltag bei den Senioren erzielt.

Da sehr individuell auf die Teilnehmer eingegangen wird, sollten Interessierte, die auf Grund von gesundheitlichen Einschränkungen auf einen Gehstock oder Rollator angewiesen sind, nur Mut haben, am Training teilzunehmen. Gerade die größer werdende Anzahl älterer Menschen, die im eigenen Wohnumfeld in Stirpe und Umgebung leben, könnten von diesem Angebot profitieren.

Dank der Kooperation mit der Initiative „Gemeinsam für Stirpe“ konnte Spomobil e.V. das Mobilitätstraining in Stirpe anbieten. Seitdem machen bereits zahlreiche Senioren Gebrauch von diesem Angebot. Die Räumlichkeiten sind barrierefrei und bieten viel Platz zum Senioren-Training.

„Die Vitalität steigt, das Sturzrisiko sinkt“: Barbara Otte, Fachübungsleiterin für Rehabilitationssport, trainiert die Stirper Senioren, die regelmäßig immer donnerstags zum Sturzprophylaxe-, Gleichgewichts- und Gangtraining in das Dorfgemeinschaftshaus kommen.

Die Teilnehmer sind sich einig. Seitdem sie regelmäßig trainieren, habe sich ihr Gleichgewicht, die Muskelkraft und die Vitalität wieder verbessert und das Sturzrisiko habe abgenommen. Ein Einstieg für Interessierte ist jederzeit möglich. Mechthild Wiesemann hofft: „Wir möchten noch mehr Senioren in Bewegung versetzen, damit diese mit Spaß und Freude am Spomobil-Training teilnehmen“.

Info: Das Training im Dorfgemeinschaftshaus in Stirpe, Brockhoferstraße 3, findet jeden Donnerstag von 9.45 bis 10.30 Uhr statt. Wer Interesse hat mitzumachen und noch weitere Informationen wünscht, kann sich unter Tel. (0 29 41) 9 22-8 87 beim Verein Spomobil in Lippstadt melden oder auf www.spomobil.de im Internet klicken.

Was bringt das Training und wem?

Nutzen

Verbesserung der Koordination, Verbesserung der Reaktion, Verbesserung des Gleichgewichts, Stärkung des Selbstvertrauens und des Selbstwertgefühls, geringeres Sturzrisiko, erhöhte Mobilität, Förderung von Activities of Daily Living (ADL), Förderung des Gemeinschaftssinnes.

Zielgruppe

Chronisch kranke Menschen, Multimorbide Menschen, Menschen mit Demenz, Pflegebedürftige Menschen, nach Schlaganfall, auch hüftgelenknahen Frakturen, nach operativer Versorgung mit Totalendoprothesen von Hüfte und Knie, nach Gliedmaßenamputation bei pAVK oder diabetischem Gefäßleiden, nach Wirbelsäulenerkrankungen, Teilnehmer mit Rollator, Rollstuhlfahrer .

Quelle: Bericht von Björn Theis / „der Patriot“ am 4. März 2019