



Übungsempfehlungen zur Sturzprophylaxe

Einbeinstand



Zehenstand





Hüft-Kniebeugung



**Hüftstreckung/
Füße anheben**

**Gewicht verlagern/
Streckmuskulatur**

Wiegeschritt

**Rotation/
Abduktoren**



10 Punkte, um Sie dabei zu unterstützen

1. Trainieren Sie Ihre **Muskulatur**

und Ihr **Gleichgewicht** (Heimprogramm,
Teilnahme an Gruppenangeboten).

2. Lassen Sie sich beim

Aufstehen bewusst **Zeit!**

Vermeiden Sie rasche Richtungswechsel
(Schwindel!).

Stürze im Alter verhindern:



3. Tragen Sie **rutschfeste Hausschuhe!**

Schalten Sie **nachts alle Lichter** in den Durchgangsräumen an,
z.B. auf dem Weg zur Toilette.

4. Verwenden Sie **TÜV–geprüfte Hilfsmittel**

wie: Wannensitz, Haltegriffe, Handstock,
Rollator, Hüftprotektoren...

5. Lassen Sie **Hörgerät** und **Brille** regelmäßig

überprüfen! Benutzen Sie diese auch auf kurzen Wegen.



Stürze im Alter verhindern:

6. Auf den Nachtschrank gehören:

Ersatzbrille und **Mobiltelefon**.

7. Überprüfen Sie Ihre Wohnung auf **Sturzfallen**

(Türschwellen, Teppichläufer,
Blumentöpfe im Weg...).

8. Gehen Sie **nie auf frisch gewischem** Boden
und wischen Sie sofort auf, wenn Sie etwas
verschüttet haben.



Stürze im Alter verhindern:

9. Bringen Sie im Treppenhaus ein **Geländer** an beiden Seiten an, welches über die letzte Treppenstufe hinausreicht.
10. Lassen Sie Ihr **Osteoporoserisiko** testen und informieren Sie sich, was Sie zur Stärkung der Knochen tun können.