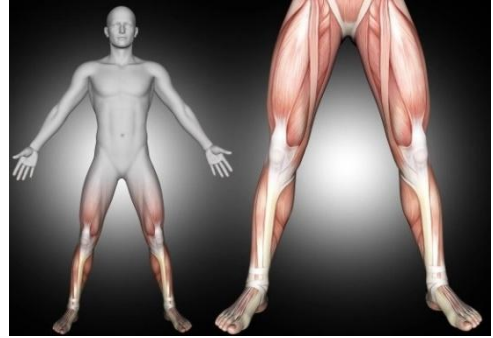


Seniorenprogramm

GEHSICHERHEITSTRAINING - Rehaprogramm

Gehsicherheitstraining (GST) muss als eine präventive und rehabilitierende Maßnahme zur Steigerung der Beinleistungsfähigkeit und Gehsicherheit verstanden werden. Die Zielsetzung ist langfristig orientiert.

Intensive Programme werden durchgeführt vor allem auch zur Koordinationsschulung der gangunterstützenden Muskelgruppen.



GST hat als primäres Ziel die Verbesserung der Beinkraft und Beinkoordination, um langfristig fit und bewegungssicher auf den eigenen Füßen zu bleiben. Vor allem auch mit Blick auf die zu erwartende längere Lebensspanne, ist sicher auf den eigenen Beinen zu stehen, ein zentrales Element der Selbständigkeit. Gut gehen können ist Lebensqualität!



GST beinhaltet neben gymnastischen Elementen ebenso eine Sturzprophylaxe und eine Gehschule. Die Schulung des Gleichgewichts sowie das funktionelle Beinkrafttraining stehen im Vordergrund.

Propriozeption, welche auch als Tiefensensibilität bezeichnet wird, dient der Orientierung im Raum durch Wahrnehmung der Stellung und Bewegung der Gelenke.

Dieses propriozeptive Training, **das Training der Gleichgewichtssysteme des Körpers, speziell für den Bereich der Unterschenkel**, ist elementar für die Übungsauswahl und die Programme des **GST**. Auch der Umgang mit Schwindel und Gehunsicherheiten wird thematisiert.

Der Stuhl und das Handtuch, auch Therabänder, sind zentrale Trainingsgeräte und werden zur Belastungsoptimierung eingesetzt. Gearbeitet wird viel im Sitzen, auch im Stand, die Gehstrecken sind kurz gehalten.



Es soll eine **Bewegungssicherheit im Alltagsleben beim Gehen und eine Verlängerung der maximalen Gehstrecke mit entsprechenden Übungsreihen erarbeitet werden.** Die Belastungsintensität wird dem Kursniveau angepasst.

GST ist vor allem auch für Personen bedeutsam, die künstliche Gelenke haben, Wirbelsäulenoperationen hatten und spürbare Einschränkungen der Gehsicherheit durch Krankheiten und Schwindel registrieren. Auch Personen höheren Alters finden hier ein effektives Training, ohne Überfordert zu werden.

Einstufung der Gesundheitspflege

1	Verletzung Krankheit Schädigung	mit der Folge von ärztlicher Diagnose und Behandlung (Medikation, Operation ...)
2	Krankengymnastik	direkt nach der Behandlung 6 - 12 Termine
3	Rehabilitation	2 Wochen bis zu 3 Monaten danach nur durch eigene Initiative
4	GESUNDHEITSPFLEGE	langfristig und regelmäßig
5	Sport und Wettkampf	abhängig von der Zielsetzung leistungsorientiert

Eine Kurskonstruktion in einem Gesundheitspflege-Programm ist an festgelegte Grundsätze und Bestimmungen gebunden. Strukturen und Inhalte müssen die Teilnehmer zufriedenstellen, dürfen sie keinesfalls schädigen und sollen immer auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft sein. In der Praxis bedeutet dies: *striktes Befolgen der gymnastischen Trainings-, Bewegungslehre und der Sportmedizin.*

Weitere Informationen in den Kursstunden