

# SICHER STEHEN – SICHER GEHEN

MIT ZUNEHMENDEM ALTER NIMMT DIE GLEICHGEWICHTSFÄHIGKEIT AB. DIESE UNAUSWEICHLICHE TATSACHE KANN NICHT GELEUGNET WERDEN, ABER IMMERHIN KÖNNEN DIE FOLGEN DES SCHWINDENDEN GLEICHGEWICHTS EIN STÜCK WEIT UMGANGEN WERDEN: MIT EINER AKTIVEN STURZPROPHYLAXE.



Vier Männer und zwei Frauen stehen in der «Turnhalle» des Spitals Münsingen, einem freundlichen Allzweckraum mit Blick auf den Garten. Vor sich haben sie einen Stuhl, um sich darauf abzustützen oder bei Bedarf daran festzuhalten, hinter und neben sich verfügen sie über genügend Platz für einfache Schritt- und Gleichgewichtsübungen.

Sie wirken relativ gangsicher, die rüstigen Seniorinnen und Senioren, auch wenn hier und da eine kleine Unsicherheit, ein leichtes Schwanken auszumachen ist. Schliesslich nimmt der Schwierigkeitsgrad der von Physiotherapeut Bernhard Aebischer vorgemachten Übungen auch stetig ein bisschen zu. Aber da es um die Sturzprophylaxe und um ihre Gangsicherheit geht, tragen es die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Fassung und mit Humor. Und der sollte ja auch nicht zu kurz kommen bei der Kampagne «sicher stehen – sicher gehen».

## KRAFT, KOORDINATION, KONZENTRATION

Lanciert wurde das Programm für Menschen ab 65 im Winter 2017 von der Beratungsstelle für Unfallverhütung, der Pro Senectute, der Rheumaliga Schweiz und physioswiss. Seit Mitte Februar dieses Jahres ist auch die Physiotherapie des Spitals Münsingen mit von der Partie

und schafft jeden Donnerstagmorgen jenen aktiven älteren Menschen Raum und Platz, die von sich aus oder auf Anraten ihrer Hausärztin oder ihres Hausarztes etwas für ihre Kraft, ihre Koordination und ihr Gleichgewicht unternehmen wollen. So beugen sie der Sturzgefahr vor und trainieren ihren Körper. Auf dass dieser nicht mit Umfallen, sondern mit einer schnellen unbewussten Reaktion auf Unebenheiten, schlechte Lichtverhältnisse etc. reagieren kann – wie dies bei jungen Menschen automatisch geschieht.

«Im Alter wird die Kraft weniger, Koordination und Gleichgewicht verschlechtern sich. Oft wird die Stand- und Gangsicherheit auch durch den Blutdruck oder Medikamente beeinflusst. Auch die Sehfähigkeit – vor allem in der Nacht – nimmt ab», sagt Physiotherapeut Bernhard Aebischer. Gemeinsam mit Marcel Fehlmann, dem Leiter der Physiotherapie Spital Münsingen, liegt ihm dieses Programm am Herzen. Er findet für die Kampagne nur lobende Worte: «Sowohl für uns als Kursanbieter wie für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist alles sehr professionell und praktisch aufgebaut und zugänglich.» (mak)

[www.sichergehen.ch](http://www.sichergehen.ch)