

Wussten Sie, ...

- ... dass in Deutschland jeder 3. Bürger über 65 Jahre mindestens einmal im Jahr stürzt?
- ... dass dies 4,5 Millionen Stürze im Jahr ergeben?
- ... dass daraus allein 100.000 Schenkelhalsfrakturen resultieren?
- ... dass bei 20% der Betroffenen eine Heimeinweisung die Folge ist?
- ... dass 50% der Betroffenen gehbehindert bleiben?
- ... dass jeder Sturz ein vermindertes Selbstbewusstsein und Gangunsicherheit nach sich zieht?

**Lassen Sie nicht zu,
dass Unsicherheit Ihre Aktivitäten einschränkt
und Ihre Lebensfreude mindert.**



Vorbeugen ist besser als stürzen!



Maria Eichhorn
Physiotherapeutin

- Von 1992 – August 2008
tätig in der Praxis Rohrbeck-Hausl
- Seit Oktober 2008
Inhaberin einer Praxis für Physiotherapie
- Fortbildungszertifikate:
Manuelle Therapie, Bobath, Brügger, Manuelle
Lymphdrainage, Trainer für Sturzprävention

Bei Rückfragen zu unseren aktuellen Kursangeboten
stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Stand: 02/2010

MARIA EICHHORN PHYSIOTHERAPIE

Eisenacher Straße 103 d . 10781 Berlin

Telefon 030 - 215 12 46 . Fax 030 - 21 01 44 90

info@me-physiotherapie.de . www.me-physiotherapie.de

Maria
Eichhorn

PHYSIOTHERAPIE

Sind Sie schon einmal gestürzt?

**Haben Sie Geh- und
Gleichgewichtsprobleme?**

**Wollen Sie Ihre Gangsicherheit
verbessern?**



Kleine Fehlritte haben oft schwere Folgen!



Warum Sturzprävention?

Ausgerutscht, gestolpert – kleine Missgeschicke, die die Bezeichnung Unfall kaum verdienen, haben oft schwer wiegende Folgen wie Knochenbrüche, z. B. die Oberarmkopf- oder Schenkelhalsfraktur.

Aber immer ist ein Sturz mit einem Verlust des Selbstvertrauens und der Gangsicherheit verbunden. Dadurch erhöht sich leider die Verletzungsgefahr. Die Sturzprävention setzt genau hier an. Muskelkraft, Mobilität und Gleichgewicht werden trainiert und geschult.

Erhalten Sie sich Ihre Sicherheit und Selbstständigkeit durch die Prävention.



Mit Prävention sind Sie auf der sicheren Seite!

KURSinHALTE

Krafttraining

Eine Kräftigung der Muskulatur verbessert die Sicherheit im Stand und in der Fortbewegung und hat positiven Einfluss auf die Festigkeit der Knochen.



Kräftigung der Schultergürtelmuskulatur mit Hanteln.



Übungen mit Gewichtsmanschette zur Hüftstabilisation im Stand.



1 kg Gewichtsmanschetten.



Gleichgewichtstraining

Das Gleichgewichtstraining schult die Körperwahrnehmung, die Koordination und die Reaktionsfähigkeit.



Gleichgewichtstraining auf dem Therapiekreisel...



... und auf der Airex-Matte.