

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.

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

Stand: 02/2010

Sind Sie schon einmal gestürzt?

**Haben Sie Geh- und
Gleichgewichtsprobleme?**

**Wollen Sie Ihre Gangsicherheit
verbessern?**



Kleine Fehltritte 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!

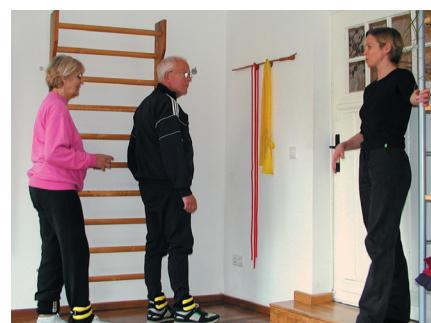
KURSINHALTE

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 Schultergürtel-
muskulatur mit
Hanteln.



Übungen mit
Gewichtsmanschette
zur Hüftstabilisation
im Stand.

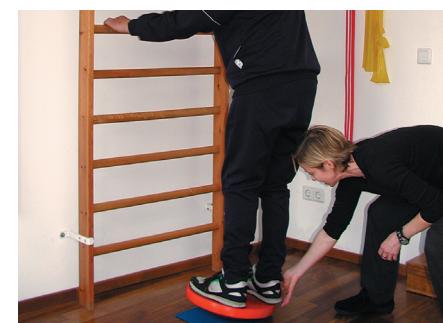


1 kg Gewichts-
manschetten.



Gleichgewichtstraining

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



Gleichgewichts-
training auf dem
Therapiekreisel ...



... und auf der
Airex-Matte.