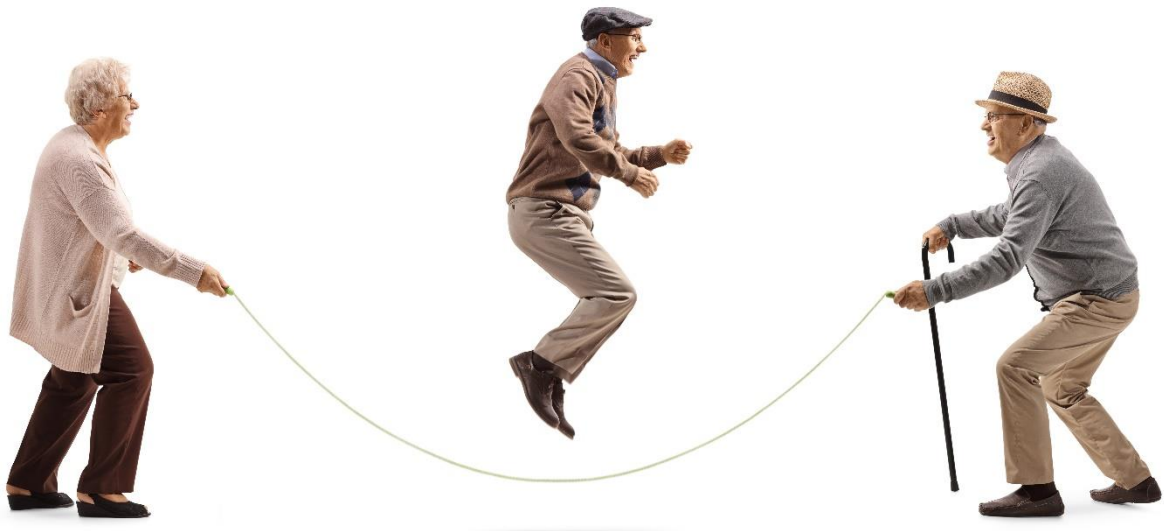


Ältere Menschen und Patienten mit neurologischen Beeinträchtigungen

haben ein erhöhtes Sturzrisiko. Gründe sind u.a. eine Abnahme der Sensomotorik, der Aufmerksamkeit und der kognitiven Leistungsfähigkeit. **Das Training auf dem skillcourt bedeutet aktive Sturzprävention.**



Fast jeder dritte Mensch im Alter von über 65 Jahren und mehr als jeder zweite Pflegeheimbewohner stürzt mindestens einmal im Jahr. Ein fortschreitender Alterungsprozess zeichnet sich sowohl durch funktionale als auch durch kognitive Veränderungen aus, was wiederum zu einer Vielzahl von Beeinträchtigungen führen kann und das Sturzrisiko erhöht.

Die Folgen des erhöhten Sturzrisikos sind hinsichtlich der Lebensqualität und Lebenserwartung der Senioren und der finanziellen Belastung des Gesundheitssystems immens:

- Jeder zweite Betroffene braucht zeitweise Pflege, jeder fünfte wird zum permanenten Pflegefall.
- 17 Prozent der Senioren versterben innerhalb eines Jahres an den direkten und indirekten Folgen des Sturzes.
- Knapp 30 Prozent aller Betroffenen benötigen einen Gehstock oder eine Unterarmgehstütze.
- Jeder Dritte ist auf einen Rollator angewiesen. Nur 15 Prozent können ihre Mobilität auch ohne Hilfsmittel erhalten.
- Auf bis zu zwei Milliarden Euro pro Jahr belaufen sich laut statistischem Bundesamt die Kosten in Deutschland, welche für die Behandlung von Hüftfrakturen anfallen.
- Etc.

Der **Sturzprävention** kommt somit eine sehr große Bedeutung zu. Waren bisher das Training des Gleichgewichts und der Kraft die wichtigsten Elemente einer aktiven Sturzprophylaxe, so zeigen neueste Studien, dass Dual Tasking Aufgaben einen großen positiven Effekt auf die Reduzierung des Sturzrisikos bieten. **Dabei ist es entscheidend, dass motorische und kognitive Aufgaben gleichzeitig gelöst werden und nicht nacheinander.** Besonders bewährt hat sich die Kombination und Integration von Videospiele und virtuellen Realitäten mit motorischen Aufgaben.

Der **skillcourt** bietet auf diesem Gebiet optimale Trainings- und Therapievoraussetzungen. Die Kombination aus kognitiven Aufgaben (z.B. Rechenaufgaben, Zahlenreihen merken, Memory, Figuren zuordnen, etc.) und das zielgerichtete Bewegen im Raum verbessert die Reizverarbeitung und Handlungsschnelligkeit. Anspruchsvolle Doppelaufgaben halten fit und trainieren körperliche Leistungsfähigkeit und Gedächtnis und tragen somit aktiv zur Sturzprophylaxe bei.



we skill you

#spielendbesserwerden