

Mit Koordination sicher durchs Leben

Unsere dritte motorische Grundeigenschaft

Unsere koordinativen Fähigkeiten sind für die Feineinstellung unserer Bewegungen verantwortlich. Ihre erstaunlichen Leistungen basieren auf der gelungenen Nachrichtenübermittlung vom Gehirn an alle Körperregionen und von allen Sinnesorganen zurück zum Gehirn.

Ein komplexer „Datenhighway“, auf dem eine Flut von Informationen innerhalb kürzester Zeit verarbeitet wird, ist dafür verantwortlich, wie gezielt und sauber wir unsere Bewegungen ausführen. Die große Herausforderung für unseren Körper besteht dabei darin, alle betroffenen Gelenke und bewegenden Organe erfolgreich zu koordinieren. Funktioniert dies nicht, werden unsere Bewegungen unkoordiniert und unsere Bewegungsabläufe belastend. Und je schlechter eine Bewegung ausgeführt wird, desto höher ist auch das Risiko einer Verletzung.

Höchste Anforderungen

Unserem steigenden Bewusstsein für ausgewogene Ernährung und unserer ausgezeichneten medizinischen Versorgung sei Dank wird unsere Gesellschaft immer älter. Eine erfreuliche Tendenz, durch die unsere dritte motorische Eigenschaft, die Koordination, in Zukunft an Bedeutung gewinnen wird. Allerdings ist sie die Fähigkeit, die mit dem Älterwerden am stärksten abnimmt und umso konsequenter trainiert und damit erhalten werden sollte. Hier sind also die Initiative und das Verantwortungsbewusstsein jedes Einzelnen gefragt, um den Datenhighway am Laufen zu halten.



REHA MED Michael Rüscher, MSc
Physiotherapeut und Osteopath
T 05512 / 2317-20
www.reha-med.at

Im nächsten Heft
Beweglichkeit



Eine einfache Übung für zu Hause

Versuchen Sie, auf einem Bein zu stehen, und balancieren Sie mit dem Standbein abwechselnd auf der Ferse und auf den Zehenballen. Zu Beginn können Sie sich ruhig an einer Wand oder am Türstock abstützen, bis die Bewegung dann ohne Stütze möglich ist. Versuchen Sie, diese Übung täglich in den Alltag einzubauen. Ideal ist es, wenn Sie auf beiden Seiten jeweils 20 Mal abrollen. Wenn Sie mehr schaffen, ist es natürlich auch gut!

„Systemausfall“ mit Folgen

Wenn eine untrainierte, ältere Person stürzt, kann dies schwerwiegende Folgen haben. Nicht selten enden Knochenbrüche in der kompletten Immobilität, die nicht nur die Lebensqualität einschränkt, sondern auch sehr gefährlich werden kann. Der oft zitierte Oberschenkelhalsbruch ist ein klassisches Beispiel dafür, muss aber mit Sicherheit nicht als natürliche Begleiterscheinung des Alterns hingenommen werden.

Besser vorbeugen

Wer früh genug ein wachsames Auge auf seine Koordinationsfähigkeit hat, kann sie gezielt unterstützen und damit den Grundstein für ein bewusst bewegtes Altern legen. Entscheiden Sie sich daher ab und zu bewusst für Stiegen, Steine, unterschiedliche Bodenbeschaffenheiten und Barrieren aller Art. Alles, was ihre Füße als „nicht gerade“ empfinden, ist gut für Ihre Koordination. Ein Leitsatz, den Sie jederzeit berücksichtigen können.

Ich würde mich freuen, wenn meine Überlegungen bei Ihnen auf fruchtbaren Boden fallen. Wer weiß, vielleicht stehen demnächst ja schon alle Wartenden an der Bushaltestelle auf einem Bein? Es würde sich jedenfalls für jeden Einzelnen lohnen!

Immer und überall trainieren

Je schneller und richtiger unser Körper reagiert, desto besser können wir brenzlige Situationen meistern und damit zum Beispiel drohende Stürze vermeiden. Eine sehr wirkungsvolle Übung, die Sie ohne großen Aufwand durchführen können, ist die folgende: Versuchen Sie, bei Ihren Tätigkeiten im Alltag öfters mal auf einem Bein zu stehen. Wählen Sie für diese Übung einfache und ungefährliche Tätigkeiten aus, z. B. während dem Telefonieren oder Zähneputzen, beim Warten auf den Bus, während Sie gleichzeitig die vorbeifahrenden Autos zählen etc. Durch die Verknüpfung unterschiedlicher Aufgaben miteinander bleibt unser Datenhighway leistungsfähig und durchlässig.