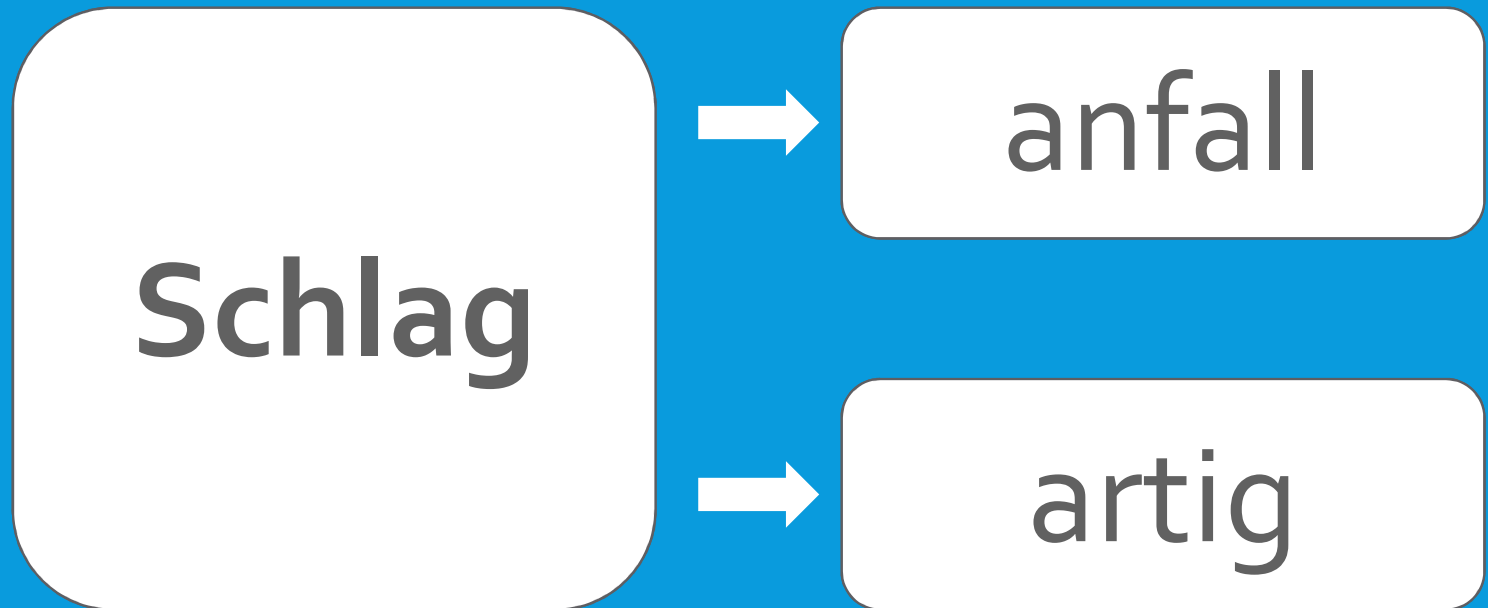


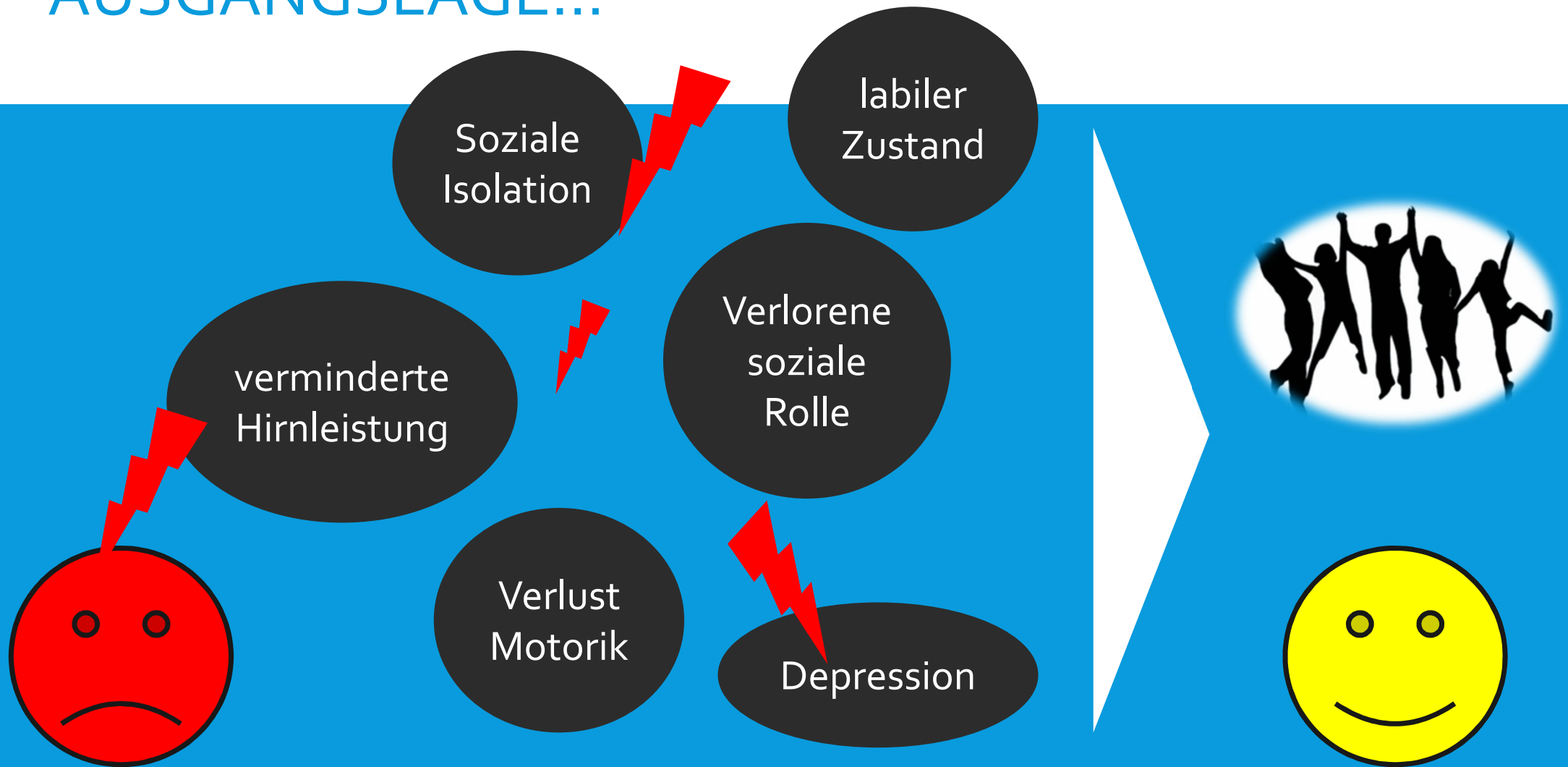
Sporttherapie und Schlaganfall

MÖGLICHKEITEN UND CHANCEN VON SPORT FÜR
PERSONEN MIT EINEM SCHLAGANFALL

UND PLÖTZLICH IST ALLES ANDERS...



AUSGANGSLAGE...



FOLGEN



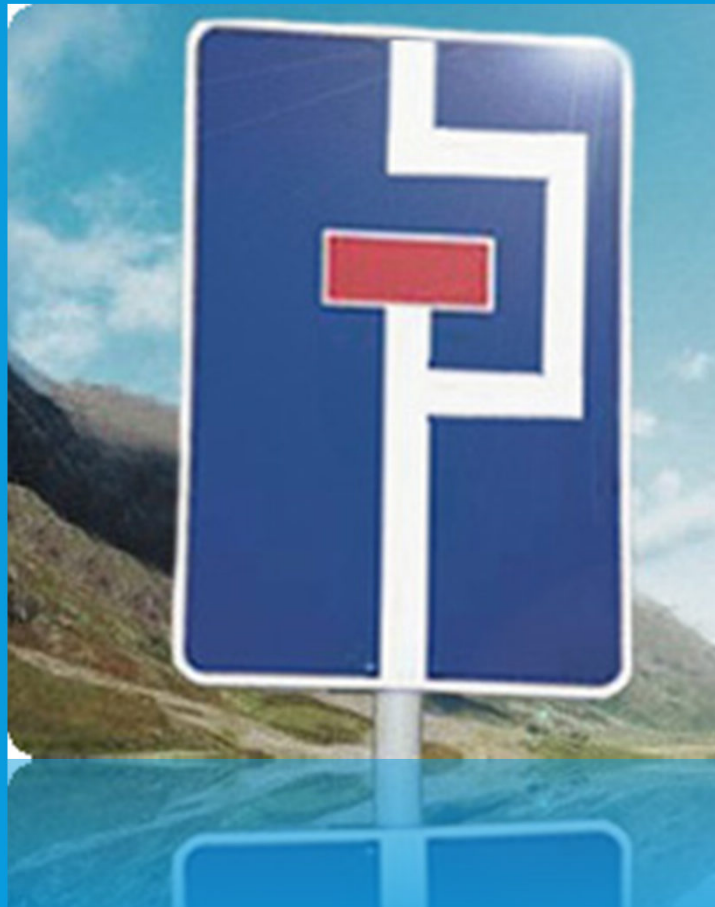
Zu wenig
Bewegung

KEINE BEWEGUNG FÜHRT ZU...

- ... reduzierten kardiorespirativen Fitness
- ... Muskelatrophie
- ... reduzierter Durchblutung
- ... reduziertem Kalorienverbrauch
- ... Verlust von Fähigkeiten des alltäglichen Lebens

→ Auch Schlaganfallbetroffene sind trainierbar

ZIEL: RAUS AUS DER SACKGASSE



UNSERE CHANCE: SPORT UND BEWEGUNG

labiler
Zustand



allgemeine Bewegung

Soziale
Isolation



Sportgruppen

verminderte
Hirnleistung



Spiele, Tischtennis

Verlust
Motorik



koordinative Angebote

Verlorene
soziale Rolle



von was erzählen können

Depression



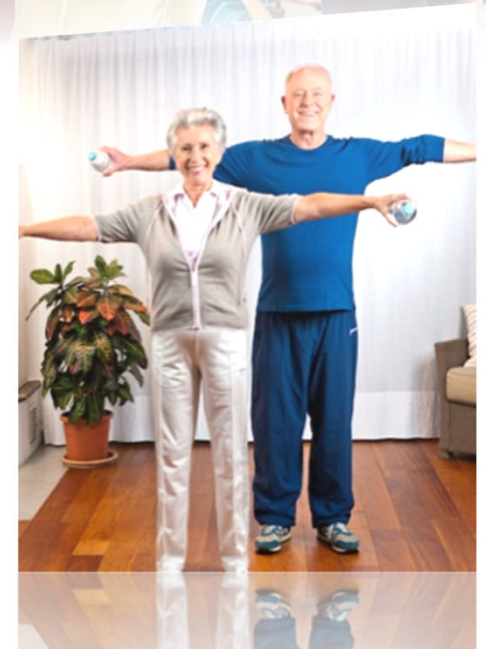
Alles was Spaß macht



Gruppe



Heimtraining



BEISPIEL SCHWIMMEN



GRUNDSÄTZLICHES

- Sporttherapie ist nur **EIN** Teil in der Rehafamilie!

Physiotherapie

Logopädie

Ergotherapie

Sport

Medizin

...

- Angebot muss Freude bereiten
- Angebot muss in Ihren Alltag passen.
- Beziehen Sie Familie und Freunde mit ein.

ABSCHLUSS

„Körperlich aktiveren Menschen nach Schlaganfall wird eine höhere Lebensqualität nachgewiesen als inaktiven.“

(Quelle: Greenlund K.J. et al. Physician Advice, Patients Actions and Health-Related Quality of Secondary Prevention of Stroke Through diet and exercise. 2002)

„Rückgang der Depressionsrate um 13% bei Teilnehmern eines ambulanten Rehaprogramms.“

(Quelle: Kotila M et al. Depression after Stroke. Results of the Finnstroke-Study 1998)

Danke für Ihre
Aufmerksamkeit!

