



ACADIA now!

Medizinische
eLearning-Welt

Kursinhalte Otago (Alexander Dassel)

A. Einführung

- Download/Abkürzungen
- Vorüberlegungen
- Grundlagen
- Evidenz

B. Programmablauf

- Integration in Therapie/Training
- Zielgruppe
- Ersttermin
- Kraftmessung
- Balancemessung
- Weitergehende Balancetests
- Einzelne Trainingstage
- Kraft-/Balanceübungen
- Übungstechnik
- Kraftübungen
- Balanceübungen
- Anpassung des Programms
- Motivation
- Trainingsplanung

C. Videos (Auswahl):

1. 4-Punkte-Balance-Test
2. Romberg-Test
3. MiniBESTest
4. Motorischer Uhrentest
5. Testung der Reaktionsfähigkeit bei Verlassen der Unterstützungsfläche
6. Retropulsionstest
7. Kopfbewegungen
8. Halsbewegungen
9. Rücken strecken
10. Rumpfdrehungen
11. Fuß-/Kniebewegung
12. Kniestrecker
13. Kniebeuger
14. Abduktoren
15. Zehenstand Schwierigkeitsgrad C

16. Zehenstand Schwierigkeitsgrad D
17. Fersenstand Schwierigkeitsgrad C
18. Fersenstand Schwierigkeitsgrad D
19. Kniebeugen mit Abstützen
20. Kniebeugen ohne Abstützen
21. Rückwärtsgehen mit Abstützen
22. Rückwärtsgehen ohne Abstützen
23. Achten gehen
24. Seitwärts gehen
25. Tandemstand mit Abstützen
26. Tandemstand ohne Abstützen
27. Tandemgang mit Abstützen
28. Tandemgang ohne Abstützen
29. Einbeinstand Schwierigkeitsgrad B
30. Einbeinstand Schwierigkeitsgrad C
31. Einbeinstand Schwierigkeitsgrad D
32. Fersengang mit Abstützen
33. Fersengang ohne Abstützen
34. Zehengang mit Abstützen
35. Zehengang ohne Abstützen
36. Tandemgang rückwärts
37. Aufstehen Schwierigkeitsgrad A + B
38. Aufstehen Schwierigkeitsgrad B + C
39. Aufstehen Schwierigkeitsgrad C + D
40. Patientenbeispiel Zusatzmaßnahmen zum Otago-Übungsprogramm (Anti-Sturz-Training)