AAA.lu
ASSOCIATION
D'ASSURANCE ACCIDENT

STÜRZE UND VERSTAUCHUNGEN VORBEUGEN

- Dank einfachem Balancetraining und Stärkung der Beinmuskulatur
- Stärken Sie Ihr Gleichgewicht, senken Sie Ihr Risiko!



VISION ZERO.lu
SICHERHEIT.GESUNDHEIT.WOHLBEFINDEN

SCHÜTZEN SIE IHRE MITARBEITER UND REDUZIEREN SIE DIE FEHLZEITEN: IHRE ROLLE IST ENTSCHEIDEND IN DER PRÄVENTION

Die durchschnittliche Dauer einer Arbeitsunfähigkeit aufgrund einer Fußgelenksverletzung kann von einigen Tagen bei einer leichten Verstauchung bis zu mehreren Wochen oder sogar Monaten bei einem schweren Bruch variieren. Einige Studien weisen auf eine durchschnittliche Abwesenheitsdauer von etwa **9 bis 11 Arbeitstagen** hin.

Torsionsverletzungen (z. B. Verstauchungen, Knieverdrehungen) sind in körperlich anspruchsvollen Berufen häufig und entstehen oft durch mangelndes Gleichgewicht oder unzureichende Beinmuskulatur.

WUSSTEN SIE SCHON?

Das Gleichgewicht beruht auf 3 Systemen: dem Sehvermögen, dem vestibulären System (Ohren) und der Propriozeption (Tiefensensibilität).

WIE KANN MAN VORBEUGEN?

- Gleichgewichtstraining
- Kräftigung der Beinmuskulatur
- Tragen von geeignetem Schuhwerk

5 EINFACHE MASSNAHMEN:

Entdecken Sie 5 Übungen um Ihre Stabilität zu verbessern.

Regelmäßiges, angepasstes und einfaches Training – das ist der richtige Ansatz, um solche Unfälle zu vermeiden!

ÜBUNG 1
Stand mit geschlossenen Augen



2x30 Sekunden

Ziel: Körperwahrnehmung und Gleichgewicht.

Ausführung: Füße eng zusammen, Augen schließen, Blick leicht nach oben.

Tipp: Bringen Sie das Gewicht auf den Vorderfuß, ohne die Fersen zu heben.



ÜBUNG 2
Einbeinstand

2x30 Sekunden pro Seite

Ziel: Sprung- & Kniegelenkstabilität.

Ausführung: Auf ein Bein stellen, Knie leicht gebeugt, Rumpf anspannen.

Tipp: Nehmen Sie einen Ball und werfen sie ihn in die Luft und fangen ihn wieder auf.

ÜBUNG 3
Statischer Ausfallschritt



2x30 Sekunden

Ziel: Stabilität und Beinmuskulatur.

Ausführung: Vorderes Bein auf erhöhte Fläche, hinteres Knie Richtung Boden.

Tipp : Nehmen Sie kleine (oder große) Gewichte in die Hände, oder abwechselnd links und rechts.

ÜBUNG 4
Wall-Sit

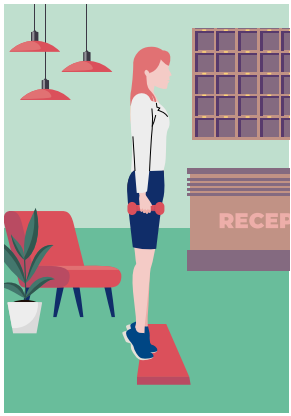


2x30 Sekunden

Ziel: Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur.

Ausführung: Mit dem Rücken an die Wand lehnen, Füße hüftbreit auseinander, in die Hocke gehen bis 90 Grad Kniebeugung. Position halten.

Tipp: Drücken Sie aktiv mit den Füßen in den Boden und das Becken in die Wand.



ÜBUNG 5
Fersenheben

2x10 Wiederholungen

Ziel: Stärkung der Wadenmuskulatur & Stabilität im Sprunggelenk.

Ausführung: Beine hüftbreit auseinander auf einer erhöhten Fläche (z. B. Treppen), langsam auf die Zehenspitzen hochdrücken und wieder absenken. Knie leicht gebeugt, Rumpf stabil.

Tipp: Falls die Übung zu leicht ist, führen Sie sie im Einbeinstand durch.



WICHTIGE HINWEISE!

Führen Sie die Übungen langsam und kontrolliert aus – Qualität vor Quantität.

Keine Bewegung sollte Schmerzen verursachen. Bei Beschwerden die Übung sofort abbrechen.

Bei bestehenden Verletzungen oder Vorerkrankungen sprechen Sie die Übungen bitte vorher mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder Ihrer PhysiotherapeutIn ab.

ACHTEN SIE AUF SICH

Regelmäßiges, angepasstes Training ist der beste Weg zur Vorbeugung.

ASSOCIATION D'ASSURANCE ACCIDENT

Abteilung Prävention

T. (+352) 26 19 15 - 2201

F. (+352) 49 53 35

prevention.aaa@secu.lu

aaa.lu

VISION ZERO .lu

SICHERHEIT.GESUNDHEIT.WOHLBEFINDEN

visionzero.lu

Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz betrifft uns alle!

Die in diesem Flyer vorgestellten Informationen und Übungen dienen ausschließlich Bildungs- und Informationszwecken. Sie sind nicht als Ersatz für eine professionelle medizinische Beratung oder die Betreuung durch einen qualifizierten Trainer zu verstehen.

Die Autoren übernehmen keinerlei Haftung für Verletzungen oder Schäden, die aus der Nutzung der bereitgestellten Informationen entstehen können. Jeder Mensch ist individuell, und propriozeptive Übungen sind möglicherweise nicht für alle geeignet.

Mit der Teilnahme an diesen Übungen übernehmen Sie die volle Verantwortung für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.