Kursteil 1. Faktoren der Mobilität

Die Mobilität kann verschiedene Faktoren beeinflussen. Diese Faktoren können einen Einfluss auf unser tägliches Leben und unser Wohlbefinden haben. Hier findest du sechs mögliche Faktoren, welche durch Mobilitätseinschränkungen beeinflusst werden.

- Stoffwechsel

Bewegung hält den Energiestoffwechsel (Metabolismus) am Laufen. Liegt ein Bewegungsmangel vor, kann dies viele negative Folgen für den Menschen haben. Dazu zählen bspw. hoher Blutdruck, Übergewicht, Verdauungsstörungen, muskuläre Schwäche oder Antriebslosigkeit

- Balance

Unter Balance versteht man die Fähigkeit, Körperteile gegen die Schwerkraft im Gleichgewicht zu halten und den Körper dynamisch und statisch auf der Unterstützungsfläche einzuordnen. Bei eingeschränkter Mobilität kann die Bewegung von einzelnen Körperteilen gegen die Schwerkraft erschwert sein, was wiederum die Balance vermindert.

- Stabilität

Die Gelenke sind durch synergetische Muskelarbeit in ihrer Ausrichtung stabil. So kann bspw. der Rumpf stabil bleiben, während die Arme eine Aktivität ausführen. Ist die Streckung des Armes eingeschränkt, zum Beispiel wenn nach einem Gegenstand gegriffen wird, kann es dazu führen, dass sich die Schulter anhebt und der Kopf auf diese Seite neigt. Die Stabilität wird dadurch beeinflusst und evtl. vermindert.

- Koordination

Koordination ist die Fähigkeit, zwei oder mehrere Körperteile unter Kontrolle fliessend, akkurat und effizient zu bewegen. In Bezug auf die Mobilität bedeutet dies, dass das zentrale und periphere Nervensystem Muskeln bewusst oder automatisiert in korrekter Reihenfolge ansteuern kann, um eine Bewegung auszuführen. Bei eingeschränkter Mobilität wird oft auch die Koordination erschwert.

- Sicherheit

Indem sich die Strukturen den Bewegungen des Körpers anpassen können, sind sie weniger gefährdet für Verletzungen. So können wir auf plötzliche Einflüsse von aussen mit Bewegungen reagieren, zum Beispiel können wir uns an der Wand abstützen, wenn wir zur Seite gestossen werden.

Quelle:

Kisner, C., Colby, L., & Borstad, J. (2018). Therapeutic Exercise: foundations and techniques. (M. Duffield, Ed.) (7. Edt.). Philadelphia, United States: F.A. Davis Company.

© foxstudy GmbH 2020