

Kriterien guter Praxis für die Sturzprophylaxe

für Menschen mit einem Mindestmaß an Beweglichkeit (DIMDI 2012)

Mehrkomponententraining mit mindestens 2 dieser 4 Trainingsdimensionen (Todd 2012)

(DIMDI 2012: multidimensionale, über einen längeren Zeitraum durchgeführte motorische Übungen führen dazu, das Sturzrisiko älterer Menschen zu senken.)

Kraft

Krafttraining wirkt sich unter allen Bedingungen positiv aus
(Uni Kassel 2014)

Balance

Anspruchsvolles Balancetraing muss enthalten sein
(Sherrington 2008)
Gleichgewichtstraining unter Mehrfachtigkeit wie Balancieren und Zählen
(Mühlbauer 2015)



Ausdauer

Flexibilität

Tai Chi
(Todd 2012)

Übungsformen

Zum Einstieg motorisches Testverfahren (Gates 2008)
Menschen mit und ohne Pflegebedarf haben unterschiedliche Sturz- und Frakturrisiken (Rapp 2015)

2 x Woche angeleitetes Gruppentraining (Titze 2010)
Trainingsdauer mindestens 25 Wochen
(Sherrington 2008)

24 Sitzungen in drei Monaten
oder
50 in ½ Jahr

Zusätzlich:
wöchentliches Üben zu Hause
(bfu 2014)