

Weniger stürzen durch richtiges Training

Nach den Erkenntnissen einer Zusammenfassung von 17 Studien können Stürze von älteren Menschen nachweislich durch Training verhindert werden.

Es hat sich gezeigt, dass besonders schwere Verletzungen und Knochenbrüche bei den Trainierenden nicht mehr so häufig vorkamen. Insbesondere die Stärke der Verletzungen hatte sich nachweislich verringert.

die Studie:

- Über 4000 Menschen im Alter von über 60 Jahren haben an der Studie teilgenommen.
- Die Hälfte der Teilnehmer hat ein spezielles Training (s.u.) absolviert.
- Die andere Hälfte der Teilnehmer hat nicht trainiert.

das Training:

- Gleichgewichtsübungen
- an Alltagsbewegungen angepasste Übungen
- Kräftigung wichtiger Muskelgruppen

das Fazit:

- Es zeigte sich, die beste Strategie, um Stürze vorzubeugen, ist ein **gezieltes Training**.
- Es ist auch **im höheren Alter** gut möglich, etwas gegen die Sturzgefahr zu tun.
- **Trainieren bedeutet weniger stürzen.**

Unser Kommentar:

Ein wichtiges Kriterium bei unserem fortis®-Training stellt die Koordination dar. Die Bewegungen werden nicht von einer Maschine geführt, sondern mit Ihrem „Verstand“. Das „Verstehen“ der optimalen Bewegung ist wiederum die Grundlage für eine effektive Kraftoptimierung und damit einen sicheren Stand und Gang.

Die Erkenntnisse der Metaanalyse von El-Khoury zeigen uns, dass es bis ins hohe Alter Sinn macht, nicht nur „in Bewegung“ zu bleiben, sondern auch spezifisch zu trainieren.

El-Khoury, F., Cassou, B., Charles, M.-A., Dargent-Molina, P., 2013. The effect of fall prevention exercise programmes on fall induced injuries in community dwelling older adults: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ* : British Medical Journal 347. doi:10.1136/bmj.f6234