IFK-Webinar zur Sturzprophylaxe abrufbar

Erschienen am 16.07.2019

Tipps für ein effektives Training zur Sturzprävention gibt es im neuen IFK-Webinar, das exklusiv für Mitglieder in der IFK-Mediathek zur Verfügung steht. Prof. Keith Hill, einer der international renommiertesten Physiotherapie-Wissenschaftler, klärt darin unter anderem über die Risikofaktoren von Stürzen auf und gibt praxisnahe Beispiele für Präventionsübungen.

Prof. Keith Hill (stehend) ist einer der international renommiertesten Physiotherapie-Wissenschaftler.
Stürze sind gerade bei älteren Menschen sehr häufig: Jährlich stürzen etwa 30 Prozent der über 65-Jährigen. Dabei verursachen zehn Prozent der Stürze ernsthafte Verletzungen, die eine stationäre Behandlung erfordern. Doch auch die nicht so schwerwiegenden Stürze haben negative Auswirkungen für die Betroffenen.
Selbstvertrauen leidet
Denn durch ein Sturzereignis leidet das Selbstvertrauen der Betroffenen, die anschließend oftmals ein Vermeidungsverhalten zeigen und bisherige Aktivitäten zurückfahren, was wiederum eine noch höhere Sturzgefahr nach sich zieht. Stürze können daher einen erheblichen Einfluss auf die Selbstständigkeit und Lebensqualität von älteren Menschen und deren Familien haben.
Gleichgewicht und Kraft trainieren
„Glücklicherweise gibt es jedoch eine robuste Evidenzlage zu effektiven und erfolgreichen Sturzpräventionsmaßnahmen für ältere Menschen“, betont Hill. Wesentlicher Aspekt sollte es hierbei immer sein, das Gleichgewicht zu schulen, also eine Balancetrainingskomponente einzubauen. Außerdem eignen sich Übungen, die auf eine Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit abzielen. Durch Krafttraining mit schweren Gewichten kann sich zum einen die Knochendichte verbessern und zum anderen die Sturzgefahr sinken.
IFK-Webinar
Weitere Informationen zur Sturzprophylaxe gibt es im englischsprachigen Webinar, das IFK-Mitgliedern nach dem Login exklusiv zur Verfügung steht. (zur IFK-Mediathek)