

# Kriterien guter Praxis für die Sturzprophylaxe

für Menschen mit einem Mindestmaß an Beweglichkeit (DIMDI 2012)

## Mehrkomponententraining mit mindestens 2 dieser 4 Trainingsdimensionen (Todd 2012)

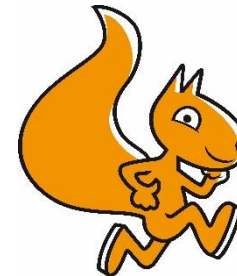
(DIMDI 2012: multidimensionale, über einen längeren Zeitraum durchgeführte motorische Übungen führen dazu, das Sturzrisiko älterer Menschen zu senken.)

### 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)