

Training für Autofahrende im Alter?

r -- Marottoli RA, Allore H, Araujo KL et al. A randomized trial of a physical conditioning program to enhance the driving performance of older persons. J Gen Intern Med 2007 (Mai); 22: 590-7

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Andreas Born

In dieser randomisierten Studie wurde untersucht, ob das Fahrverhalten älterer Menschen durch ein körperliches Training beeinflusst werden kann. Aufgenommen wurden 178 über 70-jährige Personen ohne substantielle visuelle oder kognitive Einschränkungen, die auf Grund von körperlichen Beeinträchtigungen funktionelle Einschränkungen aufwiesen, deren Fahrverhalten aber bei Studienbeginn nicht als unsicher beurteilt wurde. Die Interventionsgruppe trainierte während 12 Wochen täglich Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Das standardisierte, stufenweise aufgebaute Programm wurde wöchentlich durch eine Physiotherapeutin oder einen Physiotherapeuten dem Fitnesszustand der Teilnehmenden angepasst. Beide Gruppen erhielten monatliche Beratungen zur Sicherheit zu Hause, zur Prävention von Stürzen und zur Wartung des Autos.

Das im Strassenverkehr getestete Fahrverhalten veränderte sich bei der Interventionsgruppe nicht, währenddem die Kontrollpersonen eine Verschlechterung aufwiesen. Vom Training profitierten insbesondere Personen, die initial ein schlechteres Fahrverhalten zeigten. Kritische Fehler waren in der Trainingsgruppe tendenziell seltener, die globale Beurteilung durch Fachleute war in den beiden Gruppen vergleichbar.

In der Grundversorgung stellt sich häufig die Frage, wie lange ein älterer Mensch mit körperlichen Beeinträchtigungen sicher am Strassenverkehr teilnehmen kann. Die vorliegende Studie zeigt, dass ausgewählte ältere Personen von einem strukturierten, körperlichen Training profitieren und so etwas für ihr Fahrverhalten tun können. Ob dies allerdings zu weniger Unfällen führt, ist noch unklar.

Zusammengefasst von Andreas Born