

Sturzpräventionsprogramme verhindern Verletzungen

m -- El-Kouhry F, Cassou B, Charles MA et al. 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* 2013 (29. Oktober); 347:

[\[LINK\]](#)

Kommentar: Andreas E. Stuck

Studienziele

Bewegungsprogramme für ältere Menschen, die noch zuhause wohnen, können aufgrund mehrerer Studien das Sturzrisiko reduzieren. Nachgewiesen wurde auch eine signifikante Abnahme des sturzbedingten Frakturrisikos. In dieser Studie wurde der Einfluss von Bewegungsprogrammen allgemein auf die Folgen eines Sturzes untersucht.

Methoden

Für diese französische Arbeit wurden in elektronischen Datenbanken randomisierte Studien gesucht, die bei selbständig zuhause wohnenden Personen über 60 quantitative Angaben zu Stürzen, Verletzungen allgemein und sturzbedingten Frakturen und den Einfluss von spezifischen Bewegungsprogrammen auf diese Sturzfolgen enthielten. Bei Personen der Vergleichsgruppe war keine Intervention oder eine Placebointervention, die nicht spezifisch auf Sturzprävention ausgerichtet war, durchgeführt worden.

Ergebnisse

In die Meta-Analyse konnten 17 Studien mit 2'195 Personen, die an einem Präventionsprogramm teilgenommen hatten, und mit 2'110 Personen in den Kontrollgruppe einbezogen werden. Das Durchschnittsalter betrug 77 Jahre, 77% waren Frauen. In zehn Studien, die alle Sturzfolgen erfassten, betrug die relative Sturzrate in der Interventionsgruppe 0,63 (95%-CI 0,54-0,77). Die relative Rate von Stürzen, die eine medizinische Behandlung erforderten, lag bei 0,70 (95%-CI 0,54-0,92; acht Studien), von Stürzen mit gefährlicheren Folgen, die zu einer Hospitalisation führten, bei 0,57 (95%-CI 0,36-0,90; sieben Studien) und von Stürzen, die Frakturen verursachten, bei 0,39 (95%-CI 0,23-0,66; sechs Studien).

Schlussfolgerungen

Durch spezifische Bewegungsprogramme kann gemäss dieser systematischen Übersicht bei älteren selbständigen Personen im Vergleich mit Personen ohne Intervention das Risiko von Stürzen und von leichten bis schweren medizinischen Sturzfolgen signifikant gesenkt werden.

Zusammengefasst von Bettina Wortmann

Stürze im Alter sind gefürchtet, weil sie zu Frakturen und damit zu Hospitalisationen, Pflegebedarf und Tod führen können.

Diese Meta-Analyse belegt, dass gezielte und mehrmonatige Bewegungsprogramme das Frakturrisiko um bis zu 60% reduzieren können. Dies weil intensives Training einerseits Balance und Kraft fördert, und weil Training auch zu mehr schützendem Muskelpolster und rascherer Reaktionsgeschwindigkeit führt. Dies bedeutet: Frakturprophylaxe im Alter basiert sowohl auf konsequenter Früherkennung und Therapie der Osteoporose (wird leider oft zu wenig beachtet) wie auch auf der Verordnung eines mehrmonatigen und intensiven Bewegungstrainings (täglicher Spaziergang ist gut, aber nicht ausreichend).

Andreas Stuck