
Training zuhause verhindert wiederholte Stürze bei älteren Leuten

r -- Liu-Ambrose T, Davis JC, Best JR et al. Effect of a home-based exercise program on subsequent falls among community-dwelling high-risk older adults after a fall: a randomized clinical trial. JAMA. 2019 Jun 4;321:2092-100

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Natalie Marty

Es ist nicht bekannt, ob Bewegung und Training nach einem Sturz weitere Stürze bei älteren Personen mit hohem Risiko verhindern. In einer 12 Monate dauernden randomisierten Studie wurde dies anhand von Patientinnen und Patienten im Alter von mindestens 70 Jahren aus einer Klinik für Sturzprävention untersucht. Die Vergleichsgruppe erhielt die üblichen Präventionsmassnahmen (Anpassung der Medikation und Beratung zum Lebensstil u.a.), die Interventionsgruppe zusätzlich ein vom Physiotherapie-Team begleitetes häusliches Kraft- und Gleichgewichtstrainingsprogramm. Dieses Programm senkte das Risiko von weiteren Stürzen signifikant (1,4 Stürze pro Person und Jahr in der Interventionsgruppe gegenüber 2,1 in der Vergleichsgruppe).

Telegramm von Natalie Marty