



Bundesinitiative
Sturzprävention



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386

4. Tagung der Bundesinitiative Sturzprävention 6.-7. Mai 2022 in Heidelberg

Megatrend Perturbationstraining: Welche Ansätze sind vielversprechend für die praktische Umsetzung in der Sturzprävention?

Dr. Michael Schwenk

Universität Heidelberg

Effektives Gleichgewichtstraining muss bestimmte Bedingungen erfüllen. Zum einen muss das Training anforderungsreich sein. Nur dann ist eine hohe sturzpräventive Wirkung zu erwarten. Zum anderen muss das Training spezifisch sein. D.h., es gilt, jene Situationen zu trainieren, bei welchen Stürze im Alltag häufig passieren, wie unerwartetes Stolpern oder Ausrutschen. Im Vortrag werden vielversprechende Formen des Gleichgewichtstrainings dargestellt, die diese Bedingungen erfüllen. Der Fokus liegt auf dem „Perturbationstraining“, bei welchem über unerwartet auftretende Störungen gezielt an der Grenze der Stabilität die Vermeidung von Stürzen trainiert wird.



NETZWERK
ALTERN-
FORSCHUNG



ISSW
UNIVERSITÄT
HEIDELBERG

Gefördert von der



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

im Auftrag des Bundesministeriums der Gesundheit