



Bundesinitiative
Sturzprävention



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386

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

Das Aufstehen vom Boden trainieren – „Backward Chaining“ in der Sturzprävention

Rebekka Leonhardt & Michaela Groß

Robert-Bosch-Krankenhaus, Stuttgart

Die mangelnde Fähigkeit, vom Boden aufzustehen, gilt im Alter als signifikanter Risikofaktor für zukünftige Stürze und den Schweregrad sturzbedingter Verletzungen.

In diesem Workshop lernen die TeilnehmerInnen den Einsatz der Backward-Chaining-Methode als sturzpräventive Trainingsmaßnahme kennen. Neben dem praktischen Training mit Matte und Stuhl werden Potentiale, mögliche Adaptionen und Limitationen der Backward-Chaining-Methode diskutiert.

Anhand des aktuellen Forschungsstandes zeigen die beiden Physiotherapeutinnen die zukünftige Relevanz eines solchen Bodenaufsteh-Trainings für sturzgefährdete Ältere auf. Neben dem funktionellen Trainingsansatz kann mit der Backward-Chaining-Methode vorhandene Sturzangst reduziert und die Selbstwirksamkeit erhöht werden.



NETZWERK
ALTERNs-
FORSCHUNG



ISSW
UNIVERSITÄT
HEIDELBERG

Gefördert von der



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

im Auftrag des Bundesministeriums der Gesundheit