

Geriatrisches Trainingskonzept

Training zur Sturzprophylaxe

In einer Studienreihe der Ruhr-Universität Bochum wurden über 50 Menschen im Alter von 60 bis 95 Jahren hinsichtlich der Sturzprophylaxe bei älteren Menschen untersucht. Beste Ergebnisse erzielte ein abwechslungsreiches und softwaregesteuertes Gerätetraining der wichtigen Grundfähigkeiten, wie Muskelkraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Als entscheidend für den Trainingserfolg erwies sich dabei die Hinzunahme von Entspannungsübungen, Funktionsgym-

nastik und mentalem Training, um die Motivation der Menschen über 60 Jahren zu erhöhen, die meist wenig sportlich aktiv sind und Hemmungen vor Gerätetraining haben. Offenbar können Senioren diese leichter überwinden, wenn auch komplementäre Disziplinen wie Gedächtnistraining auf dem Programm stehen. Einmal pro Woche ca. 45 Minuten zu trainieren, idealerweise in der Gruppe, reicht bereits aus, um ältere Menschen länger mobil und verletzungsfrei zu erhalten. Von

großer Bedeutung ist dabei auch das seniorengerechte Trainingsdesign, um Überforderung zu vermeiden und auf individuelle Erkrankungen Rücksicht zu nehmen. In der Studienreihe wurde dabei das Trainingsprogramm goldenage eingesetzt. Diese Neuentwicklung der proxomed Medizintechnik GmbH ist das erste softwaregestützte medizinische Trainingskonzept in Europa für die Generation 60plus. Das individuelle Sturzrisiko und das biologische Alter der Senioren wird dabei berücksichtigt. In Japan wurden bereits über 1.600 Senioreneinrichtungen mit dem geriatrischen Trainingskonzept von proxomed ausgestattet. Damit konnten sogar bereits bettlägerige Patienten wieder mobilisiert werden. Die japanische Pflegeversicherung hat das Konzept bereits im Jahr 2002 als festen Bestandteil integriert. Laut proxomed soll goldenage im Laufe des Jahres 2009 deutschlandweit in Einrichtungen der Seniorenpflege sowie in Kliniken und Therapiepraxen eingeführt werden. Gegenwärtig wird auch an einer Kosten- und Nutzen-Analyse gearbeitet, um eine langfristige Finanzierung des Seniorenrainings seitens der Kostenträger im Gesundheitssystem zu sichern. |KW|

