

22. August 2013
48/13

P r e s s e d i e n s t

Gleichgewichtstraining zur Sturzprävention: Senioren im Alter von 70 bis 75 Jahren gesucht

Etwa ein Drittel der über 65-jährigen stürzt mindestens einmal pro Jahr. Rund 10% dieser Stürze führen zu Verletzungen und im schlimmsten Fall zu Pflegebedürftigkeit. Auch wenn keine ernsthaften Verletzungen erfolgt sind, reduzieren Senioren, aus Angst erneut zu stürzen, ihre Alltagsbewegungen, verlieren dadurch Kraft und Beweglichkeit und erhöhen somit das Sturzrisiko.

In Studien am Fachbereich Bewegungswissenschaft der Universität Hamburg konnte herausgefunden werden, dass Alltagssituationen, in denen mehrere Dinge gleichzeitig erfolgen (Multi-Task-Situationen), besonders sturzgefährdend sind. Um das Sturzrisiko zu senken, hat der Fachbereich Bewegungswissenschaft im Rahmen einer Pilotstudie Trainingsprogramme zur Bewältigung von Alltagssituation mit Multi-Tasking-Anteilen entwickelt, z. B. das Gehen über eine stark befahrene Straße bei kurzer Ampelphase und gleichzeitigem Tragen der Einkaufstaschen und Beobachten des Fahrradweges. Die Bewegungsprogramme haben bei Probanden erfolgreich zur Verbesserung des Gangbildes in der Ausführung von Mehrfachaufgaben geführt.

In der Zeit von September bis Dezember 2013 soll nun eine größer angelegte Studie erfolgen. Hierzu werden 100-120 gesunde Senioren im Alter von 70 bis 75 Jahren gesucht. Weitere Studiendetails erhalten Interessierte bei einer

Informationsveranstaltung
am Donnerstag, dem 29. August 2013, um 14:00 Uhr
im Hörsaal des Fachbereichs Bewegungswissenschaft,
Mollerstraße 10 (U-Bahn Hallerstraße), 20148 Hamburg.

Anmeldung und Informationen telefonisch Mo bis Fr, 13-16 Uhr unter 040 42838-5682 bei der Studienleitung Dr. Bettina Wollesen oder per E-Mail: Bettina.wollesen@uni-hamburg.de

Das Programm ist bereits von Krankenkassen zertifiziert und hat von der Ethikkommission der Ärztekammer Zustimmung erhalten.

Für Rückfragen:

Dr. Bettina Wollesen
Fachbereich Bewegungswissenschaft
Tel.: 040 42838-5682
E-Mail: bettina.wollesen@uni-hamburg.de