

Just Do It ...

Heimbasierte Trainingsprogramme zur Sturz- und Frakturprävention sind für Senioren eine einfache und kostengünstige Möglichkeit, aktiv und in Eigenverantwortung zu Gangsicherheit, Unabhängigkeit und damit zu einem wesentlichen Teil der eigenen Lebensqualität im Alter beizutragen. Dabei scheint klar, dass diese Hilfe zur Selbsthilfe massgeblich vom Trainingsinhalt und dessen Wirksamkeit abhängt. Wie in der Mini-Review von Theiler et al. [1] ausgeführt, waren nicht alle bisher untersuchten Heimtrainingsprogramme gleich wirksam.

Doch der Erfolg eines derartigen Trainingsprogrammes hängt nicht nur von der Art der ausgeführten Trainingsübungen, sondern auch von der Qualität der Trainingsanleitung und der Motivierbarkeit der individuellen Teilnehmer ab. Die Anwendung von Heimtrainingsprogrammen in Studien hat insofern einen grossen Vorteil im Vergleich zum medizinischen Alltag, als dass wir es in Studien immer mit besonders motivierten und an der eigenen Gesundheit sehr interessierten Individuen zu tun haben.

Deshalb liegt die grosse Herausforderung darin, die Trainingsprogramme für einen möglichst grossen Teil der Senioren attraktiv und zugänglich zu machen, sodass die Ausübung schnell zur Tagesroutine werden kann. Dass dabei für Instruktion, Compliance-Förderung und einen

erhöhten Spassfaktor zunehmend interaktive Technologien zum Einsatz kommen, ist für die diesbezüglich sehr aktive, aber auch alternde Babyboomer-Generation Garant, auch hier am richtigen Punkt «abgeholt» zu werden!

Die Resultate zu dem im Beitrag von Theiler et al. [1] genannten Zürcher Heimtrainingsprogramm, das interaktive Technologie nutzt und zurzeit in der grössten Europäischen Altersstudie DO-HEALTH mit mehr als 2000 älteren Teilnehmern in ganz Europa getestet wird, können deshalb mit grosser Spannung erwartet werden!

Bibliografie

1. Theiler R, Freystätter G, Meyer U, Bischoff-Ferrari HA: Gezielte Trainingstherapie zur Sekundärprävention von Stürzen und Hüftfrakturen. *Praxis* 2017; 106: 701–704.

Prof. Dr. med. Reto W. Kressig

Klinische Professur für Geriatrie, Universität Basel
Ärztlicher Direktor, Felix Platter-Spital
Burgfelderstrasse 101
4002 Basel

retow.kressig@fps-basel.ch