

Schwerpunkt 03/2022: Training zur Sturzprävention

Ein systematisches Training kann das Risiko von Stürzen im Alltag reduzieren. Es ist in zahlreichen Bewegungsaktivitäten integrierbar und bietet den Seniorinnen und Senioren auch einen vergnüglichen Zusatznutzen. Dieses Schwerpunktthema liefert Kursleitenden wertvolle Inputs zur Gestaltung eines abwechslungsreichen sturzpräventiven Trainings.



Quelle: BFU, [sichergehen.ch](https://www.sichergehen.ch)

Sturzprävention ist wirksam und nötig, für sich alleine gestellt aber weder attraktiv noch gefragt. Denn Seniorinnen und Senioren suchen vor allem Bewegungsbereiche, die ihnen gefallen – z.B. Wandern oder Yoga. Sie wollen sich nicht primär vor Stürzen schützen, sondern sich bewegen und dabei Spass empfinden.

Sturzpräventive Übungen gezielt einbauen

Für Kursleitende heisst das: Sie sollen gezielt sturzpräventive Elemente in bestehende Bewegungsangebote einbauen und den Seniorinnen und Senioren zeigen, dass sturzpräventive Übungen spannend und herausfordernd sind.

Zudem demonstrieren sie ihnen, dass Gleichgewicht, Kraft und Multitasking jedes Training bereichern. Zusätzlich sollen die Kursteilnehmenden einen Motivationsschub erhalten, um die Übungen auch zu Hause durchzuführen.

Stürze sind die häufigste Unfallursache in der Freizeit

Jedes Jahr verletzen sich rund 88'000 Seniorinnen und Senioren bei Stürzen so schwer, dass sie ärztliche Behandlung oder Spitalpflege benötigen. Mehr als 1600 sterben an den Folgen eines Sturzes. 95 % der tödlichen Sturzunfälle betreffen ältere Erwachsene über 64 Jahre.

Die gute Nachricht: Das Sturzrisiko lässt sich durch ein systematisches Training reduzieren. Dazu braucht es Gleichgewicht (statisch und dynamisch), Bein- und Rumpfkraft (Maximal- und Schnellkraft) sowie kognitiv-motorische Trainingsinhalte (Multitasking).

Sturzprävention für vier Bewegungsarten

Die Praxisanleitungen dieses Schwerpunktthemas basieren auf der nationalen Kampagne «[sicher stehen – sicher gehen](#)» von BFU, Pro Senectute und Gesundheitsförderung Schweiz, die sich seit 2016 für die Sturzprävention im Alter einsetzt. Auf «[sichergehen.ch](#)» bietet sie eine nationale Plattform mit Kursen und Übungen für zu Hause an.

Um das Training abwechslungsreich zu gestalten und auf die Vorlieben von Seniorinnen und Senioren eingehen zu können, sind die Übungsideen zur Sturzprävention für diese vier – bei Seniorinnen und Senioren besonders beliebten – Bewegungsarten aufgebaut: Wandern und Nordic-Walking, Yoga, Qigong, Pilates, Rückschlagspiele sowie Tanzen. Die methodischen Hinweise im ersten Teil liefern den Kursleitenden wertvolles Hintergrundwissen zu Trainingsinhalten.

«sicher stehen – sicher gehen»

Die nationale Sturzpräventionskampagne «[sicher stehen – sicher gehen](#)» ist seit 2016 aktiv und bietet Personen über 50 Jahre auf «[sichergehen.ch](#)» eine nationale Plattform mit gelabelten Bewegungskursen und -angeboten in der näheren Umgebung und Übungen für zu Hause an. Die Kampagne wird durch fünf nationale Organisationen getragen:

Hauptpartner

- [BFU – Beratungsstelle für Unfallverhütung](#)
- [Pro Senectute Schweiz](#)
- [Gesundheitsförderung Schweiz](#)

Fachpartner

- [Physioswiss](#)
- [Rheumaliga Schweiz](#)

Das Ziel der Kampagne

Sturzpräventives Training in möglichst vielen Bewegungsaktivitäten (sei es in Kursen oder mit Übungen für zu Hause) für ältere Erwachsene integrieren, um so die Selbständigkeit, Unabhängigkeit und Lebensqualität im Alter zu verbessern.

Das «Qualitätslabel [sichergehen.ch](#)»

Das «[Qualitätslabel sichergehen.ch](#)» zeichnet Kurse aus, die gezielt, systematisch und evidenzbasiert sturzpräventives Training vermitteln.

Schwerpunkt als pdf

[Training zur Sturzprävention](#) (pdf)

Berichte

- [Mit den richtigen Trainingsinhalten wirksam fordern](#)
- [Mit angepassten Übungen individuell fördern](#)

Tests

- [Einschätzen des Sturzrisikos](#)

Praxis

- [Wandern, Nordic-Walking](#)
- [Pilates, Yoga, Qigong](#)
- [Rückschlagspiele](#)
- [Tanzen](#)

Quelle: Matthias Brunner, Turn- und Sportlehrer, Sport Safety Coach bfu



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO