

Training zur Sturzprävention: Tests zum Einschätzen des Sturzrisikos

Der 5xSTS (5 x Sit-to-Stand) und der TUG (Timed-Up-and-Go) sind Tests zum Einschätzen des Sturzrisikos. Sie messen die Beinkraft und die Mobilität, zwei entscheidende Faktoren der Sturzprävention.

Die beiden Tests dienen drei Zielen:

1. Sturzgefährdete Personen erkennen, um sie individuell beraten zu können.
2. Den Teilnehmenden zeigen, wo sie in Bezug auf Beinkraft und Mobilität stehen.
3. Die Teilnehmenden dazu motivieren, gezielt, regelmässig und langfristig zu trainieren, damit sie ihre Leistungsfähigkeit erhalten oder sogar verbessern können.

Diese Tests sind einfach und mit wenig Aufwand durchführbar. Sie gehören in jedes Bewegungsangebot, das sturzpräventiv wirken soll. Sie sind verpflichtend für das [«Qualitätslabel sichergehen.ch»](#)

Zwei Videos demonstrieren, wie die beiden Tests in eine Bewegungslektion eingebaut werden können.

Quelle: [Bericht | Schwerpunkt 03/2022: Training zur Sturzprävention](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO