



Heidelberg, 4. Mai 2022

Nr. 33/2022

Tagung: Stürze im Alter vermeiden

Wissenschaftler und Experten aus der Praxis tauschen sich in Heidelberg zu neuen Erkenntnissen und Trainingsansätzen aus

Sturzbedingte Verletzungen oder allein die Angst vor Stürzen kann für ältere Menschen einschneidende körperliche und seelische Folgen haben. Nach Experten-Angaben reichen diese von Unsicherheit und sozialer Isolation über den Verlust von Alltagskompetenz bis hin zur Pflegebedürftigkeit. Wie die Sturzgefahr verringert und Stürze verhindert werden können, ist Thema einer Tagung, die am 6. und 7. Mai 2022 an der Universität Heidelberg stattfindet. Dazu lädt die Bundesinitiative Sturzprävention (BIS) in Zusammenarbeit mit dem Netzwerk AltersfoRschung und dem Institut für Sport und Sportwissenschaft der Ruperto Carola ein. Ziel der Veranstaltung ist es, aktuelle Erkenntnisse aus der Forschung sowie neue Trainingsansätze zu diskutieren und Impulse für die Praxis zu setzen.

Nach Angaben der BIS – einem Zusammenschluss von Wissenschaftlern, Experten aus der Praxis und Vertretern von Krankenkassen sowie Sport- und Wohlfahrtsverbänden – ereignen sich in Deutschland jährlich unter älteren Menschen zwischen fünf und sechs Millionen Stürze. „Gleichgewichtssinn und Muskelkraft lassen im Alter nach, es fällt schwerer, Bewegungen sicher zu koordinieren. Das sind mit Abstand die wichtigsten Risikofaktoren für Stürze und daraus resultierende Verletzungen“, erläutert Dr. Michael Schwenk, Nachwuchsgruppenleiter am Netzwerk AltersfoRschung. „Indem wir die Muskeln, den Gleichgewichtssinn und die motorische Koordination von Senioren gezielt trainieren, können wir Stürzen wirksam vorbeugen“, so der Sportwissenschaftler, der wissenschaftlicher Koordinator der diesjährigen BIS-Tagung ist.

Präsentiert werden im Rahmen der Veranstaltung neue Erkenntnisse zu ambulanten Interventionen, bei denen das Training in die Alltagsroutine integriert und so zur Gewohnheit werden soll. Weitere Themenblöcke widmen sich Trainingssystemen, die zum Beispiel auf dem Laufband den Gleichgewichtssinn stärken, oder das motorisch-kognitive Schritt-Training. Dabei werden mithilfe von Computerspielen komplexe Schrittabfolgen geübt. Ebenfalls vorgestellt werden spezielle Programme für ältere Menschen mit kognitiven oder psychischen Beeinträchtigungen sowie ergotherapeutische Ansätze zur sicheren Gestaltung von Wohnraum. In praxisorientierten Workshops erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Tagung vertiefende Einblicke in Maßnahmen der Sturzprävention.

Die Bundesinitiative verfolgt das Ziel, ambulante Maßnahmen zur Verringerung der Sturzgefahr zu etablieren und weiterzuentwickeln. Die vierte BIS-Tagung an der Universität Heidelberg wird gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit.

Hinweis an die Redaktionen:

Die BIS-Tagung findet am 6. und 7. Mai in den Räumlichkeiten des Instituts für Sport und Sportwissenschaft statt. Vertreterinnen und Vertreter der Medien sind zur Teilnahme und Berichterstattung herzlich eingeladen. Zur weiteren Absprache wenden sich Journalisten bitte an Dr. Schwenk.

Informationen im Internet:

Tagungshomepage mit Link zur Anmeldung – www.bis2022.de
Institut für Sport und Sportwissenschaft – www.issw.uni-heidelberg.de
Netzwerk Alternsforschung – www.nar.uni-heidelberg.de

Kontakt:

Dr. Michael Schwenk
Netzwerk Alternsforschung
Telefon (06221) 54-4645
bis2022@issw.uni-heidelberg.de