

# **Physiotherapie und Sturzprävention**

**2. Sturzpräventionstagung D-A-CH Stuttgart  
27./28.11.2015**

**Susanne Schulz PT BA, Ag-Geriatrie Physio Deutschland**

# AG-Geriatrie

- Bundessweit
- 2 Arbeitskreise in LV  
Saarland/Rheinland –Pfalz und Hessen
- Fobi: Geriatrie - Physiotherapie der Zukunft  
Ref.: K. Richter, N. Wendt-Weidemann
- 3 ProFound Cascade-Trainer

## Übersicht:

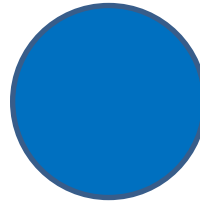
1. Rolle der Physiotherapie in der Sturzprävention
2. Weiterbildung zum Sturzpräventionstrainer



aerztezeitung.de



handelsblatt.com



balance-bewegt-leben.de



oberpfalznetz.de

## Wo findet Sturzprävention statt?

- Physiotherapiepraxis
- Akutkrankenhaus
- Geriatrischen Rehaklinik, stationär und ambulant
- Hausbesuch
- Sportverein, VHS, Krankenkasse,....

- Parkinson
- Osteoporose
- Demenz
- Kraft- und Gleichgewichtsdefizite
- Inkontinenz
- Schlaganfall
- Frakturen
- .....

Was soll PT in der Sturzprävention erreichen?

- Optimale Lebensqualität ermöglichen
- Größtmögliche Selbständigkeit erzielen
- Verbesserung des Wohlbefindens



Training, Therapie orientiert sich an den 5 motorischen Grundeigenschaften anhand der vorhandenen Evidenzen zur Sturzprävention

**Kraft**

**Beweglichkeit**

**Koordination**

**Ausdauer**

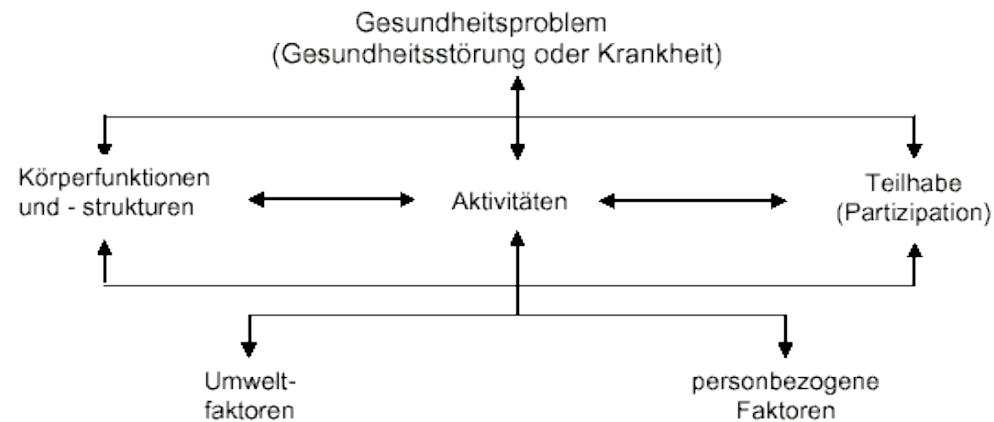
**Schnelligkeit**



# Kenntnisse

- Sturzpräventionsleitlinien
- BIS-Empfehlungspapier
- Assessments
- Evidenzbasiertes Training

- Zielvereinbarung auf ICF-Ebene



- Kontrolle der Maßnahmen

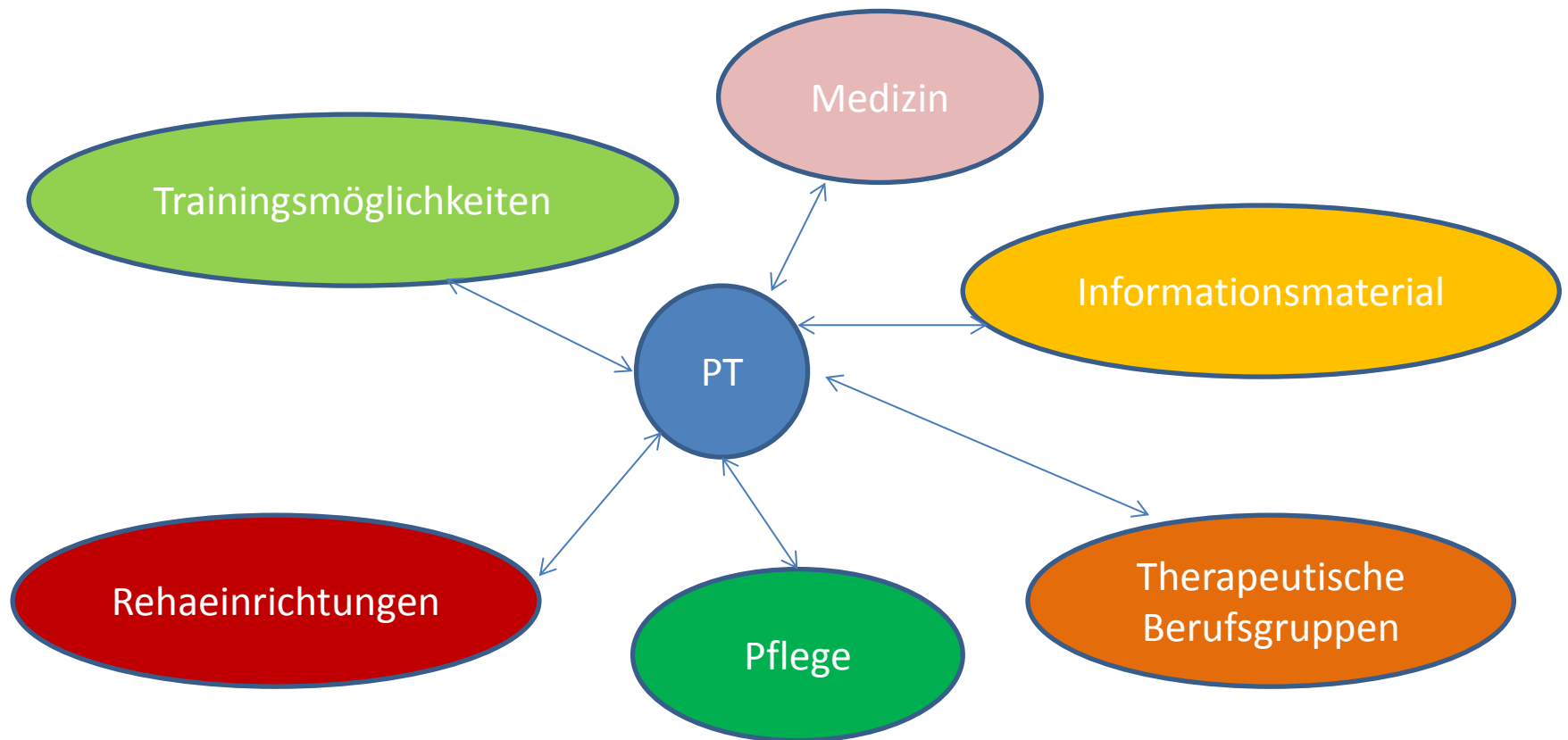
# Assessments

- Tinetti
- TUG
- Dynamic Gait Index
- SPPB -Short physical performance battery
- Berg Balance Scale
- Maximum Step
- FESI
- de Morton Mobility Index (DEMMI)
- [www.hs-gesundheit.de/fileadmin/user\\_upload/Redakteure/pdfs/Physios/physio\\_demmi\\_gesundheit\\_design\\_130122.pdf](http://www.hs-gesundheit.de/fileadmin/user_upload/Redakteure/pdfs/Physios/physio_demmi_gesundheit_design_130122.pdf)
- .....

Einzeltherapie

Gruppentherapie

# Rolle der Physiotherapie



# Weiterbildung zum Sturzpräventionstrainer

## Ein Konzept des Deutschen Verbandes für Physiotherapie (ZVK) e.V

- Für Physiotherapeuten
- Entwickelt unter der wissenschaftlichen Leitung von PD. Dr. Ellen Freiberger (Nürnberg)



## Ziel der Ausbildung:

- Qualifikation zur Planung, Durchführung und Auswertung von evidenzbasierten und zielgruppengerechten Trainingsangeboten der Sturzprävention
- für Menschen in Gruppen (primär für Menschen mit moderatem Sturzrisiko) und nach dem Konzept von PD Dr. Ellen Freiberger
- für individuelle Trainingsangebote im 1:1-Kontakt für von Fragilität bedrohte Menschen (Menschen mit hohem Sturzrisiko) nach dem Otago-Übungsprogramm

## Umfang der Weiterbildung

- 2 Module von 20 / 24 Stunden plus Hausarbeit von 16 Stunden

- Literatur:

BIS-Empfehlungspapier,

Otago-Programm,

E. Freiburger /D. Schöne Sturzprophylaxe im Alter,  
Grundlagen und Module zur Planung von Kursen,  
Deutscher Ärzte-Verlag



## Inhalte 1. Modul:

- Einführung, Vorstellung Hausarbeit, Bewertungskriterien
- Otago-Übungsprogramm
- Epidemiologie und Demographie
- Risikofaktoren; Altersphysiologie
- BIS Empfehlungen und Zielgruppendefinition
- Sturzangst
- Assessments zur Identifikation der Zielgruppe, zur Feststellung und Quantifizierung der Sturzangst, der Self-Efficacy-(Selbstwirksamkeit) und der kognitiven Leistungsfähigkeit
- Trainingswissenschaftliche Grundlagen
- Erkrankungen und Medikation mit besonderer Relevanz für Stürze
- Interventionen und ihre Evidenz
- Internet Ressourcen (ProFaNE, physio-lernportal)
- ICF und Salutologie

## Inhalte 2. Modul

- Assessments in der Praxis
- Überprüfung der Hausaufgabe
- Gruppenstundenplanung
- Demonstration einer Gruppenstunde aus dem Programm „Standfest im Alter“ durch den Referenten
- Pädagogik/Didaktik
- Gleichgewichtsübungen
- Krafttraining
- Dual Tasking /Koordination
- Hilfsmittel /Backward Chaining
- Vermarktung/Förderung/ ZPP

Anmeldung über **Physio-Akademie gGmbH**

[www.physio-akademie.de](http://www.physio-akademie.de)

Kursorte: Berlin, Wremen, Bochum,  
Dresden, München



# Otago-Programm