

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Evidenz für Effekte körperlichen Trainings auf die Inzidenz niedrig-traumatischer Frakturen	3
3	Strategien und Vorgehensweise zur Frakturprophylaxe durch körperliches Training	5
3.1	Determinanten der Fraktur, Trainingsziele und deren zielgruppenspezifische Zuordnung	5
3.1.1	Determinanten des Frakturrisikos als Ansatzpunkte der Trainingsregelung	5
3.1.2	Risikokategorisierung relevanter Gruppen im Spannungsfeld Frakturprophylaxe	7
3.1.3	Risiko-/Zielgruppenspezifische Trainingsziele	8
3.2	Trainingsprogramme zur Frakturprophylaxe	9
3.2.1	Teil I: Evidenzbasierte Empfehlungen für Trainingsprogramme zur Verbesserung der Knochenfestigkeit	9
3.2.2	Teil II: Evidenzbasierte Empfehlungen für Trainingsprogramme zur Sturzprophylaxe	20
3.2.3	Trainingsprinzipien	26
3.2.4	Zielgruppenspezifische Trainingsprotokolle zur Frakturprophylaxe	30
3.3	Kontraindikationen eines Training zur Frakturprophylaxe	34
4	Geeignete Settings zur supervisierten Frakturprophylaxe durch körperliches Training	37
	Literatur	41