

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