

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Effekte körperlichen Trainings auf die Inzidenz niedrig-traumatischer Frakturen	3
3	Trainingsstrategien und Vorgehensweise zur optimierten Frakturprophylaxe	9
3.1	Determinanten der Fraktur, Trainingsziele und deren zielgruppenspezifische Zuordnung.....	9
3.1.1	Determinanten des Frakturrisikos als Ansatzpunkte der Trainingsregelung.....	10
3.1.2	Kategorisierung unterschiedlicher Risikokollektive.....	11
3.1.3	Gruppenspezifische Zuweisung von Trainingszielen.....	12
3.2	Trainingsprogramme zur Frakturprophylaxe.....	13
3.3	Teil I: Evidenzbasierte Empfehlungen für Trainingsprogramme zur Verbesserung der Knochenfestigkeit.....	14
3.3.1	Belastungstypen, Trainingsinhalte.....	14
3.3.2	Trainingsmethoden.....	36
3.3.3	Dosierung der Trainingsbelastung, Belastungsnormativa.....	39
3.4	Teil II: Evidenzbasierte Empfehlungen zur Reduktion von Sturzhäufigkeit und -impact.....	53
3.4.1	Empfehlungen zur Reduktion der Sturzhäufigkeit.....	55
3.4.2	Belastungsdosierung.....	75
3.4.3	Empfehlungen zur Reduktion des Sturzimpact.....	79
3.4.4	Sturzangst.....	82
3.5	Trainingsprinzipien.....	82
3.5.1	Prinzipien der Belastung.....	83
3.5.2	Prinzipien der Zyklisierung.....	89
3.6	Kontrolle der Zielerreichung (Ergebniskontrolle).....	91
4	Zusammenfassung: Zielgruppenspezifische Empfehlungen zur Frakturprophylaxe	95
4.1	Übergreifende trainingsmethodische Erwägungen.....	95
4.1.1	Primärprävention von Frakturen.....	97

4.1.2	Sekundärprävention von Frakturen	99
4.1.3	Tertiärprävention	101
5	Kontraindikationen für ein körperliches Training zur Frakturprophylaxe	105
6	Geeignete Trainingsangebote für ein körperliches Training zur Frakturprophylaxe	109
	Literatur	113
	Stichwortverzeichnis	135