

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