

RHEIN-NECKAR-ZEITUNG

Heidelberg

Probanden ab 65 für Studie gesucht

Laufband simuliert Ausrutschen und Stolpern - Prävention und Wiederaufbau nach Stürzen

• Noch 10 Gratis-Artikel diesen Monat.

• RNZonline Angebote ✕

11.09.2018, 06:00 Uhr



Auch jüngere Zeitgenossen wie RNZ-Volontär Jonas Labrenz haben Spaß auf dem "Perturbationlaufband". Michael Schwenk (r.) sucht aber ältere Probanden. Foto: Rothe

Von Jonas Labrenz

Heidelberg. Wer aus dem Gleichgewicht kommt, muss nicht zwingend stürzen. Gerade im hohen Alter führt ein Stolpern oder Ausrutschen jedoch häufig zu einem Sturz - der teilweise schwere Verletzungen nach sich zieht. Michael Schwenk möchte in einer Studie nun eine noch recht frische Technik testen, um das "reaktive Gleichgewicht" zu trainieren und damit Stürzen vorzubeugen.

Das Laufband im Labor des **Instituts für Sportwissenschaften** sieht mächtig aus: Es ist insgesamt nicht nur breiter als die handelsüblichen Geräte, sondern auch mit Gurten ausgestattet, die den Probanden im Notfall absichern. "Eigentlich ist es kein Hexenwerk: Es ist im Prinzip nur ein Servomotor mehr verbaut", erklärt Schwenk. Seit sechs Wochen hat der Sportwissenschaftler das Gerät nun im Labor stehen - und sich damit bereits unter jungen Leuten Freunde gemacht: "Die Studenten gehen da gerne drauf - das ist spektakulär", erzählt der Nachwuchsgruppenleiter.

Schwenk sucht allerdings Probanden ab 65 Jahren, "die im Prinzip noch recht rüstig sind." Erst einmal in Gang gesetzt, kann das Laufband Stolpern oder seitliches Ausrutschen simulieren. Ähnlich wie die "Dynamikplatte" beim ADAC-Fahrsicherheitstraining, bewegt sich das Laufband überraschend nach links oder rechts. "Überfordert wird hier allerdings niemand", betont Schwenk. Die Intensität der Bewegungen, die Geschwindigkeit des Laufbands und die Häufigkeit der Ereignisse werde an jeden Einzelnen und seine Fähigkeiten angepasst, erklärt der Sportwissenschaftler und ergänzt: "Wir hatten bis jetzt noch niemanden hier, der das Training nicht vertragen hätte."

Michael Schwenk ist beim Netzwerk **Altersforschung (NAR)** angestellt und war bereits an der Studie beteiligt, die Älteren durch kleine Übungen im Alltag dabei helfen sollte, so lange wie möglich fit zu bleiben, ohne aufwendig zu trainieren. Dazu gehörte auch das Training des Gleichgewichts: Probanden sollten beispielsweise mal beim Zähneputzen auf einem Bein stehen.

Auch nach Stürzen werde das Gleichgewicht häufig noch "klassisch" trainiert. Ein Stolpern oder Ausrutschen könne so allerdings nicht trainiert werden. "Leistungssportler trainieren auch immer spezifisch", erklärt Schwenk. Dadurch seien die Ergebnisse am besten. Elektrische Muskelstimulation helfe ja auch nicht, einen Triathlon zu gewinnen, "und genau so ist es auch hier."

Mit dem sogenannten Pertubationslaufband wird weniger das Halten des Gleichgewichts geübt, sondern die Wiederherstellung des Gleichgewichts in brenzlichen Situationen. Und damit könnten viele Unfälle verhindert werden: "50 Prozent der Stürze sind auf Stolpern zurückzuführen", so Schwenk. In fünf bis zehn Prozent der Fälle bricht ein Knochen.

Weil zwischen dem 60. und 70. Lebensjahr der Abbau des reaktiven Gleichgewichts am stärksten ist, suchen Schwenk und seine Kollegen Probanden ab 65, die noch zu Hause leben und keine akuten Verletzungen (frische Fraktur, neue Hüfte oder ähnliches) und keine neurologischen Erkrankungen wie Parkinson oder einen kurz zurück liegenden Schlaganfall haben.

"Viele sind sich auch gar nicht im Klaren, dass sie Gleichgewichtsprobleme haben - und sind plötzlich ganz überrascht", weiß Schwenk. Das liege daran, dass Ältere häufig Vermeidungsstrategien entwickeln und sich gar nicht mehr Situationen aussetzen, in denen ihre Fähigkeit zur Wiederherstellung des Gleichgewichts gefordert wird. "Die Reflexmuster werden zu wenig trainiert", weiß Schwenk. Wenn dann doch eine Stolperfalle kommt, ist der Körper "eingerostet" und kann nicht schnell genug reagieren. Nach wenigen Trainings auf dem Laufband, seien diese Fähigkeiten schnell wieder da, so Schwenk. Ähnliche Studien mit kleineren Teilnehmerzahlen legen das jedenfalls nahe.

Info: Wer Lust hat, an der Studie mit fünf bis sechs Terminen im Oktober teilzunehmen, meldet sich bei Leon Brüll unter Telefon: 06221 / 548669 oder per E-Mail an: Bruell@nar.uni-heidelberg.de.

RNZ-WHATSAPP-Newsletter

Die wichtigsten Meldungen aus der Metropolregion Rhein-Neckar per WhatsApp. Erhalte alle Neuigkeiten der "Rhein-Neckar-Zeitung" direkt auf Dein Smartphone.

WhatsApp
mit Handynummer

© by WhatsBroadcast

[Weiter Infos lesen hier -](#)

Copyright © Rhein-Neckar-Zeitung 2018 | [Impressum](#) | [Datenschutzbestimmungen](#) der

Website by Rhein-Neckar-Zeitung