

SturzImpfung

in der Geriatriischen Instituts- und Sturzambulanz der
AGAPLESION BETHESDA KLINIK ULM

Eine **SturzImpfung** entspricht einem speziellen Training auf einem Perturbationslaufband. Dabei werden Stolperreize unter gesicherten Bedingungen gesetzt. Es wird also das „Stolpern“ geübt, ohne zu stürzen. Sie trainieren damit Ausgleichsbewegungen (z.B. Ausfallschritte) und erhöhen Ihre Gangsicherheit.



In der Forschung zeigen sich vielversprechende Ergebnisse bezogen auf das Perturbationstraining. So konnte beispielsweise das Sturzrisiko durch ein Stolpertraining in einer Studie um bis zu 50% reduziert werden (Pai et al., 2014).

Wie läuft eine SturzImpfung ab?

- Vorab – Erfassung Ihrer Daten und Sturz-Risikofaktoren, ggf. erfolgt die Empfehlung zur weiteren medizinischen Abklärung durch einen SturzCheck.
- Zugangswege – die Sturzimpfung ist als Selbstzahlerleistung verfügbar.
- Dauer – die Sturzimpfung ist eine ca. 20-minütige Einheit.
- Auffrischung - Die Empfehlung sieht eine erneute Sturzimpfung alle drei Monate vor.
- Kostenfreies Probetraining – probieren Sie die Sturzimpfung auf dem BalanceTutor unverbindlich aus.

Ein guter Stolperer stürzt nicht!

Die erste Impfung gegen Stürze – bei uns in Ulm!

