Zeitschrift: Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich

Herausgeber: Geriatrischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich

Band: - (2009-2010)

Heft: 107

Rubrik: Altersmythos : optimale Trainingsintensität nacht Hüftfraktur

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 04.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Optimale Trainingsintensität nach Hüftfraktur

Altersmythos

Zweimal täglich 30 Minuten Therapie ist besser als einmal täglich für die Rehabilitation nach Hüftfraktur.

Wirklichkeit

Ein- oder zweimal täglich 30 Minuten Therapie nach Hüftfraktur während 16 Wochen machen keinen Unterschied im Rehabilitationserfolg.

Begründung

Aus drei Rehabilitationsspitälern in Sydney wurden 160 Betagte nach Operation einer Hüftfraktur entweder wie üblich 16 Wochen täglich 5-mal pro Woche 30 Minuten therapiert, vorwiegend mit Übungen im Sitzen und Liegen und kurzem Gehen am Barren oder mit Gehhilfen, oder sie wurden einer Interventionsgruppe zugeteilt mit 16 Wochen zweimal 30 Minuten Therapie täglich mit vorwiegend gewichttragenden Übungen (Schritte in alle 4 Richtungen, Aufstehen und Absitzen, auf den Boden klopfen mit einem Fuss und Stufen steigen) mit zunehmendem Schweregrad und zusätzlichem Gehen auf dem Laufband (initial unterstützt durch Gewichtentlastung, aufgehängt mit Hilfe einer Schnürweste).

- Die Patienten waren 84 ± 7 Jahre alt, wurden am ersten oder zweiten Tag nach Sturz operiert, zu einem Drittel mit Arthro-Plastik und ein Drittel waren dement.
- Die Interventionsgruppe und die üblich behandelte Gruppe zeigten nach 4 und 6 Wochen keinen signifikanten Unterschied in der Knieextensionskraft des frakturierten Beins und in der Geh-

geschwindigkeit. Auch eine große Anzahl von subjektiven und objektiven sekundären Messfaktoren zeigten keine relevanten Unterschiede.

- Lediglich die Subgruppenanalyse der dementen Patienten zeigte eine leicht schnellere Gehgeschwindigkeit in der Interventionsgruppe (0,24 M pro Sekunde schneller, 95 % CI 0,05 bis 0,044, bei 0.39 Meter pro Sekunde in der Kontroll- und 0.63 Meter pro Sekunde in der Interventionsgruppe), d.h. intensiv rehabilitierte Demente bräuchten, um eine 10 m breite Strasse zu überqueren, statt 25 Sek nur 15 Sek.
- Für die Schweiz heisst dies, dass nach Hüftfraktur eine intensive Rehabilitation (wie sie in den Rehabilitationskliniken angeboten wird) der üblichen Slowstream-Rehabilitation (wie sie in Zürcher Pflegezentren angeboten wird), **nicht** überlegen ist.

Moseley AM et al (2009), Mobility training after Hipfracture: A randomised controlled trial. Age Ageing 38: 74 - 80