

**Zeitschrift:** Physioactive  
**Herausgeber:** Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband  
**Band:** 52 (2016)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Intensives Krafttraining kann die Sterblichkeit nach Hüftfraktur reduzieren = Un renforcement musculaire intensif permet de réduire le taux de mortalité suite à une fracture de la hanche = Un rinforzo muscolare intenso permette di ridurre il tasso di mo...

**Autor:** Hilfiker, Roger  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-928697>

### **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:** 26.04.2026

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



## Intensives Krafttraining kann die Sterblichkeit nach Hüftfraktur reduzieren

Un renforcement musculaire intensif permet de réduire le taux de mortalité suite à une fracture de la hanche

*Un rinforzo muscolare intenso permette di ridurre il tasso di mortalità legata a una frattura dell'anca*

Achtzig Einheiten beaufsichtigtes Krafttraining bei 80 Prozent des 1-RM<sup>1</sup> plus Behandlungen der altersbedingten Probleme über ein Jahr vermindern die Anzahl der Todesfälle nach Hüftfrakturen. So lautet das Resultat einer randomisierten Studie aus Australien. Anstatt 8 von 62 Patienten (Kontrollgruppe) starben nur 4 von 62 (Interventionsgruppe). Die Anzahl der Todesfälle wurde halbiert, von 13 auf 6,5 Prozent. Es müssten 16 Patienten behandelt werden, um einen Todesfall zu verhindern (Number Needed to Treat NNT). In der Interventionsgruppe mussten nur 5 von 62 Patienten anstatt 12 von 62 in ein Pflegeheim überwiesen werden (NNT = 9).

Die Studie von Nalin A. Singh und Kollegen [1] untersuchte bei 124 Patienten mit einer Hüftfraktur, ob ein Krafttraining kombiniert mit gezielten Behandlungen der altersbedingten Beschwerden besser ist als die Standardbehandlungen (orthopädische und geriatrische ärztliche Betreuung, Rehabilitation und Physio-

Une étude randomisée contrôlée australienne a montré qu'un traitement des problèmes liés à l'âge mené pendant un an et auquel on ajoute 80 séances de renforcement musculaire supervisé à 80 pour cent de la résistance maximale diminue le nombre de décès suite à une fracture de la hanche. Seuls 4 patients du groupe d'intervention sur 62 sont décédés, contre 8 pour le groupe de contrôle. Le nombre de décès a été réduit de moitié, passant de 13 à 6,5 pour cent. Le nombre de patient à traiter pour éviter un décès s'est élevé à 16 dans le groupe de contrôle et à 9 dans le groupe d'intervention. Seuls 5 patients du groupe d'intervention ont dû être transférés dans un centre de soins, contre 12 du groupe de contrôle.

L'étude de Nalin A. Singh et de ses collègues [1] a porté sur 124 patients qui se sont fracturé la hanche pour savoir si un renforcement musculaire combiné à des traitements ciblant les problèmes dus à l'âge permettait d'obtenir de meilleurs résultats que les traitements usuels (traitements médicaux gériatriques et orthopédiques, rééducation et physiothérapie, mais sans renfor-

Uno studio randomizzato controllato australiano ha dimostrato che un trattamento dei problemi legati all'età, condotto durante un anno e al quale sono state aggiunte – sotto supervisione – 80 sedute di rinforzo muscolare all'80 per cento della resistenza massimale, diminuisce il numero di decessi legati a una frattura dell'anca. Solo 4 dei 62 pazienti del gruppo d'intervento sono morti, contro gli 8 del gruppo di controllo. Il numero di decessi è diminuito della metà, passando dal 13 al 6,5 per cento. Il numero di pazienti da trattare per evitare un decesso è stato di 16 nel gruppo controllo e di 9 nel gruppo d'intervento. Solo 5 pazienti del gruppo d'intervento hanno dovuto essere trasferiti in un centro di cura, contro 12 del gruppo controllo.

Lo studio di Nalin A. Singh e dei suoi colleghi [1], che includeva 124 pazienti con frattura dell'anca, voleva verificare se un rinforzo muscolare combinato a dei trattamenti mirati sui problemi derivanti dall'età permettessero di ottenere dei risultati migliori che i soliti trattamenti (trattamenti medici geriatrici e ortopedici, riabilitazione e fisioterapia,

<sup>1</sup> 1-RM: maximaler Widerstand über eine Bewegung.

therapie sowie alle anderen benötigten medizinischen Dienstleistungen, jedoch ohne intensives Kraft- und Gleichgewichtstraining). Das Krafttraining wurde 6 bis 8 Wochen nach der Fraktur gestartet und ein Jahr lang unter Aufsicht zweimal wöchentlich durchgeführt.

Relevanz: Eine neue Meta-Analyse unterstützt diese Resultate [2]. Kurzfristige Behandlungsepisoden mit Trainingstherapie (9, 19 oder auch 27 Sitzungen) bringen nicht den nötigen Erfolg. Das Kraft- und Gleichgewichtstraining muss beaufsichtigt, intensiv und über längere Zeit durchgeführt werden. Diese Resultate rufen nach einer Änderung der Verschreibungspraxis! |

*Roger Hilfiker, PT, MPTSc,  
Dozent Studiengang Physiotherapie  
Leukerbad, Hochschule für  
Gesundheit, HES-SO Valais-Wallis.*

cement musculaire ni entraînement de l'équilibration intensifs). Les séances de renforcement musculaire ont commencé 6 à 8 semaines après la fracture. Elles étaient supervisées et avaient lieu deux fois par semaine pendant un an.

On peut par ailleurs mentionner qu'une nouvelle méta-analyse confirme ces résultats [2]. De courts épisodes de traitement incluant un entraînement médicalisé (9, 19, voire même 27 séances) n'apportent pas un résultat satisfaisant. Le renforcement musculaire et l'entraînement de l'équilibration doivent se faire sous supervision, de manière intensive et être maintenus sur une longue durée. Ces résultats appellent un changement de la pratique actuelle en matière de prescription! |

*Roger Hilfiker, PT, MPtSc, enseigne  
la physiothérapie à la Haute École  
de Santé, HES-SO Valais-Wallis à  
Loèche-les-Bains.*

ma senza rinforzo muscolare e allenamento dell'equilibrio intensi). Le sedute di rinforzo muscolare sono iniziate 6 a 8 settimane dopo la frattura. Esse erano supervisionate e avevano una frequenza di due sedute a settimana per un anno intero.

Possiamo anche dire che una nuova meta-analisi conferma questi risultati. Dei corti episodi di trattamento che includevano un allenamento medicalizzato (9, 19, ma anche 27 sedute) non apportano un risultato soddisfacente. Il rinforzo muscolare e l'allenamento dell'equilibrio devono avvenire sotto supervisione, in maniera intensa e essere mantenuti per una lunga durata. Questi risultati richiamano una modifica della pratica attuale di prescrivere della fisioterapia! |

*Roger Hilfiker, PT, MPtSc,  
insegna la fisioterapia alla Scuola  
universitaria professionale di  
Leukerbad – Vallese (HES-SO).*

#### Literatur | Bibliographie | Bibliografia

1. Singh, N A et al. (2012). Effects of high-intensity progressive resistance training and targeted multidisciplinary treatment of frailty on mortality and nursing home admissions after hip fracture: a randomized controlled trial. *Journal of the American Medical Directors Association*, 13(1), 24–30.
2. Diong J, Allen N & Sherrington C. (2015). Structured exercise improves mobility after hip fracture: a meta-analysis with meta-regression. *British Journal of Sports Medicine*, epub jun 2015.



## PROFESSIONELLE THERAPIELIEGEN FÜR JEDE PRAXIS



### Qualität, Funktionalität und Sicherheit:



- Für Physiotherapie, Krankengymnastik und Rehabilitation
- Elektrische und hydraulische Therapieliegen
- 2-, 3-, 4-, 5-teilige Versionen verfügbar
- Liegenbreiten: 65 cm, 70 cm, 80 cm
- Höhenverstellbereich von 50 - 95 cm
- Stufenlose Kopfteilverstellung von ca. +50° – ca. -70°
- Mehrteilige Kopfteile
- Kopfteilpolsterung mit Soft Skin Ausstattung
- Sonderanfertigungen auf Anfrage
- 360° Rundumschaltung (für elektrische Liegen)
- Wellness Polsterung +20mm möglich
- DIN EN ISO 9001, DIN EN ISO 14001

AKUPUNKTUR  
PHYSIOTHERAPIE  
MASSAGE & WELLNESS  
PRAXISBEDARF  
SCHULUNGEN

### Gemütlich bestellen

per WebShop [www.acumax.ch](http://www.acumax.ch)  
per Mail [info@acumax.ch](mailto:info@acumax.ch)  
per Telefon 056 249 31 31  
per Fax 056 249 38 18

**Sie haben noch Fragen?  
Wir freuen uns auf Ihre Nachricht!  
Ihr Acumax-Team!**

AB CHF

**1690,-**

Preis zuzügl.  
Mwst. und Versand

**WWW.ACUMAX.CH**