

Effekte eines Beschleunigungstrainings auf der Power Plate auf die Haltungskontrolle bei gesunden älteren Menschen: Eine kontrollierte und randomisierte 1-Jahres-Studie

Bogaerds et al. Gait & Posture, 2007;26:309 – 316

Ziel der Studie: Untersuchung ob ein Beschleunigungstraining einen positiven Einfluss auf die Haltungskontrolle bei älteren Menschen hat.

Dauer: 1 Jahr

Gerät: Power Plate

Probanden: Insgesamt 220 Senioren im Alter zwischen 60 und 80 Jahren

Gruppen: Power Plate-Gruppe (PP): 94 Teilnehmer (TN)

3 mal/Woche, 30 – 40 Hz, low- und high-Amplitude

Fitnesstraining-Gruppe (FIT): 60 TN

3 x wöchentlich jeweils ca. 90 min mit Ausdauer-, Kraft-, Gleichgewichts- und Beweglichkeitstraining

Kontroll-Gruppe (KO): 66 TN, kein Training

Parameter: Haltungskontrolle bzgl. verschiedener Aufgabenstellungen.

Ergebnisse: Bei einem Anpassungstest bzgl. definierter Auslenkungen auf einer beweglichen Plattform konnte lediglich bei der PP-Gruppe eine signifikante Verbesserung dieser Fähigkeit festgestellt werden. Sowohl bei der PP- als auch bei der FIT-Gruppe konnte eine signifikante Reduktion der Anzahl von Stürzen auf einer beweglichen Plattform beobachtet werden, wenn die optische Orientierung gestört wurde.

Fazit: Ein Power Plate Beschleunigungstraining ist bei älteren Personen (Männer und Frauen) geeignet, ausgewählte Aspekte der Haltungskontrolle positiv zu beeinflussen. Dies ist insbesondere unter dem Gesichtspunkt einer Sturzprävention bei hierfür besonders anfälligen älteren Menschen überaus lohnenswert.