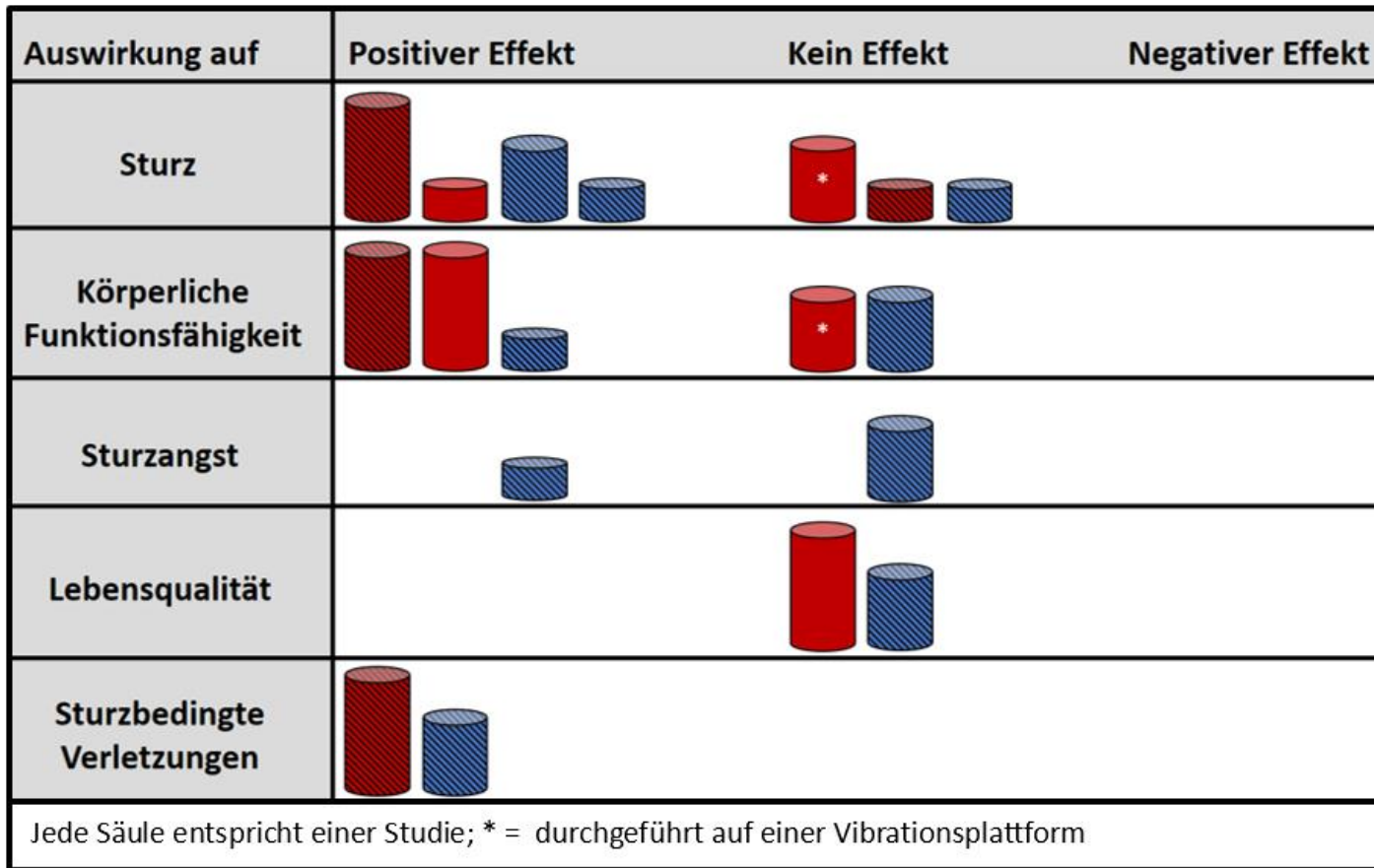


Bewegungsinterventionen für Menschen mit kognitiven Einschränkungen



Höhe der Säulen zeigt die Qualität der einzelnen Studien (je höher, desto vertrauenswürdiger)

Rot = Dauer der Körperübungen < 12 Monate

Blau = Dauer der Körperübungen ≥ 12 Monate

Schraffierung = Anzahl der Körperübungen 1 - 2 mal pro Woche

Ohne Schraffierung = Anzahl der Körperübungen > 2 mal pro Woche

Es wurden nur Studien eingeschlossen, bei denen mehr als 40% der Partizipant*innen kognitiv beeinträchtigt waren (gemessen mit Mini – Mental – Status – Test = MMSE, Montreal – Cognitive - Assessment = MOCA).

Fazit: Werden die Körperübungen bei Personen mit kognitiven Einschränkungen mindestens 2x pro Woche durchgeführt, lassen sich tendenziell positive Effekte auf die Endpunkte Sturz, körperliche Funktionsfähigkeit, Sturzangst und sturzbedingte Verletzungen erkennen. Auf Vibrationsplattformen durchgeführte Körperübungen haben keinen Effekt auf Stürze und körperliche Funktionsfähigkeit. In den Studien konnte kein Effekt auf die Lebensqualität nachgewiesen werden.



Alle Studien beinhalten Körperübungen mit Gleichgewichtskomponente. Andere Komponenten waren Geh-, Ausdauer- und Kraftübungen.



Alle Studien wurden in Langzeiteinrichtungen durchgeführt. Keine Studie untersuchte die Intervention im Krankenhaus.



Es gibt keinen Hinweis, dass die Qualität der Studien die Effektivität beeinflusst. Sowohl bei Studien mit positivem als auch keinem Effekt gibt es vertrauenswürdige und weniger vertrauenswürdige Studien.