

# Weniger Stürze durch Alltagstraining

## Neue Studie bestätigt Wirksamkeit häuslicher Programme nach Schlaganfall

Eine aktuelle Studie aus Australien liefert starke Argumente für einen Perspektivwechsel in der Rehabilitation nach Schlaganfall: Nicht isolierte Übungen im Therapieraum, sondern gezielt in den Alltag integrierte Maßnahmen können das Sturzrisiko deutlich senken.

Die sogenannte *Falls After Stroke Trial (FAST)*, veröffentlicht im **British Medical Journal (BMJ 2026)**, zeigt: Schlaganfallbetroffene, die an einem individualisierten häuslichen Präventionsprogramm teilnahmen, erlitten innerhalb eines Jahres rund **ein Drittel weniger Stürze** als die Vergleichsgruppe ohne Intervention.

### Weniger Stürze nach Schlaganfall – Studie bestätigt Wirksamkeit häuslicher Programme

Die australische Falls After Stroke Trial (FAST) zeigt: Ein individualisiertes, alltagsadaptiertes Präventionsprogramm kann die Sturzrate um ein Drittel senken. Die Studie wurde im British Medical Journal (BMJ 2026) veröffentlicht.



**370 Schlaganfallbetroffene**  
aus 3 australischen Bundesstaaten  
im Durchschnittsalter 75 Jahre



**Intervention: 6 Monate**  
10 Hausbesuche und 11 Telefongespräche  
durch Physio- und Ergotherapeut:innen



**Ergebnis nach 12 Monaten**  
33 % niedrigere Sturzrate in der Interventionsgruppe  
(Inzidenzratenverhältnis 0,67;  $p = 0,02$ )

#### DIE 3 KOMponentEN DER FAST-INTERVENTION



**LIFE - Alltagsintegriertes Training**  
Kraft- und Gleichgewichtsübungen  
in Alltagsaktivitäten, z. B. beim  
Zähneputzen oder Spülmaschine  
ausräumen.



**Reduktion von Sturzrisiken**  
Anpassung der Wohnumgebung  
und Förderung sicherheitsbewussten  
Verhaltens.



**Mobilitätscoaching**  
Unterstützung bei Aktivitäten  
außerhalb der Wohnung, z. B.  
Spazierengehen oder Einkaufen.

**33 %  
weniger  
Stürze**  
in 12 Monaten

#### Verbesserungen bei:



gesellschaftlicher  
Teilhabe



Selbst-  
wirksamkeit



Geschwindigkeit  
(schnell & bevorzugt)



Gleichgewicht  
(StepTest)



Eine individualisierte, häusliche Intervention ist sofort in die Regelversorgung implementierbar und kann die hohe Krankheitslast durch Stürze nach Schlaganfällen weltweit deutlich reduzieren.

# Alltag statt Übungsraum

Im Mittelpunkt der Studie stand ein Ansatz, der Therapie konsequent in den Alltag verlagert. 370 Teilnehmende im Durchschnittsalter von etwa 75 Jahren wurden zufällig einer Interventions- oder Kontrollgruppe zugeteilt. Voraussetzung war, dass sie nach ihrem Schlaganfall wieder selbstständig zu Hause leben konnten.

Das Besondere:

Die Intervention bestand nicht aus zusätzlichen klassischen Therapieeinheiten, sondern aus einem **alltagsnahen Trainingskonzept**, begleitet durch Physio- und Ergotherapeut:innen.

Über sechs Monate hinweg erhielten die Teilnehmenden:

- **10 Hausbesuche**
- **11 telefonische Coaching-Einheiten**

## Drei Bausteine mit klarer Wirkung

Das Programm setzte sich aus drei zentralen Komponenten zusammen:

### 1. Alltagsintegriertes Training (LiFE)

Kraft- und Gleichgewichtsübungen wurden direkt in tägliche Routinen eingebaut – etwa beim Zähneputzen oder beim Ausräumen der Spülmaschine.

### 2. Reduktion von Sturzrisiken

Die Wohnumgebung wurde gezielt angepasst, Stolperfallen beseitigt und ein sicherheitsbewusstes Verhalten gefördert.

### 3. Mobilitätscoaching

Die Teilnehmenden wurden aktiv unterstützt, sich wieder außerhalb der Wohnung zu bewegen – etwa beim Spaziergehen oder Einkaufen.

# Deutliche Ergebnisse – mit Einschränkungen

Nach 12 Monaten zeigte sich ein klarer Effekt:

Die **Sturzrate** in der Interventionsgruppe war um **33 % reduziert**.

Allerdings blieb die **Zahl der Personen, die überhaupt stürzten**, nahezu gleich. Das bedeutet:

Das Programm verhinderte nicht unbedingt den ersten Sturz, reduzierte aber die Häufigkeit weiterer Stürze.

Zusätzlich verbesserten sich wichtige Faktoren wie:

- Mobilität (z. B. Gehgeschwindigkeit)
- Gleichgewicht
- Selbstwirksamkeit
- gesellschaftliche Teilhabe

## Hohe Relevanz für die Praxis

Die Studienautorinnen betonen die große Bedeutung dieser Ergebnisse:

Menschen nach einem Schlaganfall haben ein **mehr als doppelt so hohes Sturzrisiko** wie Gleichaltrige ohne Schlaganfall. Stürze führen häufig zu schweren Verletzungen, Krankenhausaufenthalten und verzögern die Rehabilitation erheblich.

Besonders hervorzuheben ist, dass das untersuchte Programm **ohne großen zusätzlichen Aufwand in die Regelversorgung integriert werden kann**.

Die FAST-Studie liefert erstmals einen klaren wissenschaftlichen Beleg dafür, dass **nichtmedikamentöse, alltagsorientierte Interventionen** wirksam Stürze nach Schlaganfall reduzieren können.

Der entscheidende Erfolgsfaktor ist dabei nicht die Intensität

einzelner Therapieeinheiten, sondern die konsequente Einbindung von Bewegung, Training und Sicherheit in den Alltag.