

De effecten van een valtraining op de valernst bij gezonde ouderen

Gepubliceerd: 27-02-2007 Laatste bijgewerkt: 10-05-2024

Het doel van dit pilot onderzoek is het evalueren van een valtraining bij gezonde ouderen op de reductie van de krachten op de heup bij neerkomen. Ook zal de valvaardigheid een half jaar na deelname gemeten worden om te bepalen of deelnemers deze...

Ethische beoordeling	Goedgekeurd WMO
Status	Werving nog niet gestart
Type aandoening	Breuken
Onderzoekstype	Interventie onderzoek

Samenvatting

ID

NL-OMON30629

Bron

ToetsingOnline

Verkorte titel

Valtraining voor ouderen

Aandoening

- Breuken

Synoniemen aandoening

femur fractuur, gebroken heup

Betreft onderzoek met

Mensen

Ondersteuning

Primaire sponsor: Sint Maartenskliniek

Overige ondersteuning: Sint Maartenskliniek (eigen financiering)

Onderzoeksproduct en/of interventie

Trefwoord: ouderen, valernst, vallen, valtraining

Uitkomstmaten

Primaire uitkomstmaten

Primaire uitkomstmaat is valernst, gemeten door impact krachten op de heup

Secundaire uitkomstmaten

Secundaire uitkomstmaten zijn bewegingsvariabelen die kenmerkend zijn voor de oosterse vechtsport principes en valangst.

Toelichting onderzoek

Achtergrond van het onderzoek

Vallen is een groot probleem bij ouderen, met verstrekkende gevolgen zowel lichamelijk als psycho-sociaal. Om vallen te voorkomen zijn verschillende valpreventieprogramma's ontwikkeld. Ondanks het succes van deze programma's in het terugdringen van valincidenten, zijn niet alle deelnemers valvrij na afloop. Tot nu is er weinig bekend over val trainingen waarin ouderen deelnemers leren hoe ze veilig kunnen vallen, zodat blessures, zoals fractures, voorkomen kunnen worden.

In het door de Sint Maartenskliniek, met NWO-SOW subsidie, ontwikkelde valpreventieprogramma *Vallen Verleden Tijd*, is valtraining één van de onderdelen. Deze valtraining is gebaseerd op oosterse vechtsporten waarbij de belangrijkste onderdelen hoofdbescherming en het gebruik van roltechnieken tijdens het vallen zijn.

Uit onderzoek blijkt dat valtechnieken ontleend aan oosterse vechtsporten de krachten op het bot bij neerkomen kunnen verminderen indien uitgevoerd door ervaren vechtsporters engeren na een korte training. Uit ervaring met valtraining in het *Vallen Verleden Tijd* programma is bekend dat de ouderen in staat waren deze technieken te leren. Er is echter nog geen evaluatieonderzoek gedaan naar de valvaardigheid van ouderen na de valtraining. Verder is ook niet bekend of de ouderen de valtechnieken ook nog kunnen uitvoeren enige tijd nadat de valtraining gestopt is.

Doel van het onderzoek

Het doel van dit pilot onderzoek is het evalueren van een valtraining bij gezonde ouderen op de reductie van de krachten op de heup bij neerkomen. Ook zal de valvaardigheid een half jaar na deelname gemeten worden om te bepalen of deelnemers deze valtechnieken nog steeds adequaat kunnen uitvoeren.

Onderzoeksopzet

Experimenteel Interventie onderzoek zonder controle groep

Onderzoeksproduct en/of interventie

Een valtraining bestaande uit 5 bijeenkomsten van 30-45 minuten waarin valtechnieken gebaseerd op oosterse vechtsport worden geoefend, in voor- zij en achterwaartse richting. Er wordt wekelijks geoefend in groepjes van 8-10 personen.

Inschatting van belasting en risico

Deelname aan dit project heeft voor de proefpersonen het voordeel dat ze valtechnieken leren waarmee ze de ernst van een val kunnen reduceren. Ook wordt verwacht dat door het leren vallen de angst voor het vallen afneemt. Deelname heeft minimale risico's. De valtraining wordt langzaam opgebouwd. Het vallen wordt eerst geoefend op een dikke valmat, en daarna, bij juiste uitvoering, op judomatten. De opbouw en inhoud van de valtraining is gelijk aan die van het *Vallen Verleden Tijd* valpreventieprogramma. In de beoordeling van dit programma voor een voorgaand valpreventie project bij ouderen is door de medisch ethische commissie van de Sint Maartenskliniek geoordeeld dat er geen sprake is van verhoogd risico. Tijdens de metingen, die voor les 1 en na les 5 en een half jaar na deelname plaats vinden, in het laboratorium van de Sint Maartenskliniek (RD&E) worden de zijwaartse val vanaf kniehoogte uitgevoerd op judomatten (zoals tijdens de training). Bij personen zonder osteoporose zal een val vanaf kniehoogte op judomatten geen risico met zich meebrengen. Maar voor extra veiligheid en veiligheidsgevoel van de deelnemers, zal er tijdens de metingen een heupbeschermer worden gedragen. De metingen duren een half uur per keer.

Contactpersonen

Publiek

Sint Maartenskliniek

Hengstdal 3
6522 JV Nijmegen
Nederland

Wetenschappelijk

Sint Maartenskliniek

Hengstdal 3
6522 JV Nijmegen
Nederland

Locaties

Landen waar het onderzoek wordt uitgevoerd

Netherlands

Deelname eisen

Leeftijd

Volwassenen (18-64 jaar)
65 jaar en ouder

Belangrijkste voorwaarden om deel te mogen nemen (Inclusiecriteria)

- leeftijd tussen 60 en 85 jaar oud
- BMI tussen 20-30 kg/m²
- zelfstandig wonend

Belangrijkste redenen om niet deel te kunnen nemen (Exclusiecriteria)

- aandoeningen waarvoor lichamelijke inspanning gecontraïndiceerd is (bijv. long- of hartpathologieën).
- Ziekte/aandoening die geassocieerd is met een verhoogd valrisico (CVA, ziekte van Parkinson, MS)
- Osteoporose
- Gebruik van psychotrope medicatie
- Niet in staat 15 minuten te lopen zonder gebruik van een hulpmiddel
- Ervaring in vechtsporten

Onderzoeksopzet

Opzet

Type: Interventie onderzoek

Blinding: Open / niet geblindeerd

Controle: Geen controle groep

Doel: Preventie

Deelname

Nederland

Status: Werving nog niet gestart

(Verwachte) startdatum: 01-12-2006

Aantal proefpersonen: 25

Type: Verwachte startdatum

Ethische beoordeling

Goedgekeurd WMO

Soort: Eerste indiening

Toetsingscommissie: CMO regio Arnhem-Nijmegen (Nijmegen)

Registraties

Opgevolgd door onderstaande (mogelijk meer actuele) registratie

Geen registraties gevonden.

Andere (mogelijk minder actuele) registraties in dit register

Geen registraties gevonden.

In overige registers

Register

CCMO

ID

NL14709.091.06