

Judoträning på arbetsplatser

68 personer

- 44 kvinnor
- 24 män

Medelålder 45 år

- yngst 18 år
- äldst 68 år

45 kontroller

Artikel som är skriven på projektet lyfter fram att träningen kan:

- lära tekniker för att falla säkert som kan ge en skyddande effekt mot fall och fallskador
- Förbättra fysiska och psykologiska funktioner kända att ha ett samband med fall och fallskador
- Ge ny kunskap om effektiv träning i fall förebyggande syfte för vuxna, oavsett kön

Prev Med Rep 2020 May 19;19:101126.

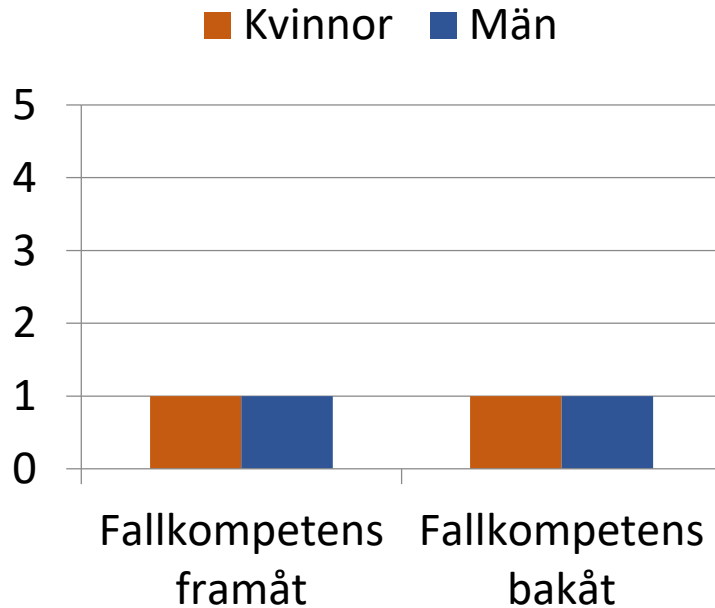
Health promotion and prevention: The impact of specifically adapted judo-inspired training program on risk factors for falls among adults

[Marina Arkkukangas](#), [Karin Strömqvist Bååthe](#)-, [Anna Ekholm](#), [Michail Tonkonogi](#)

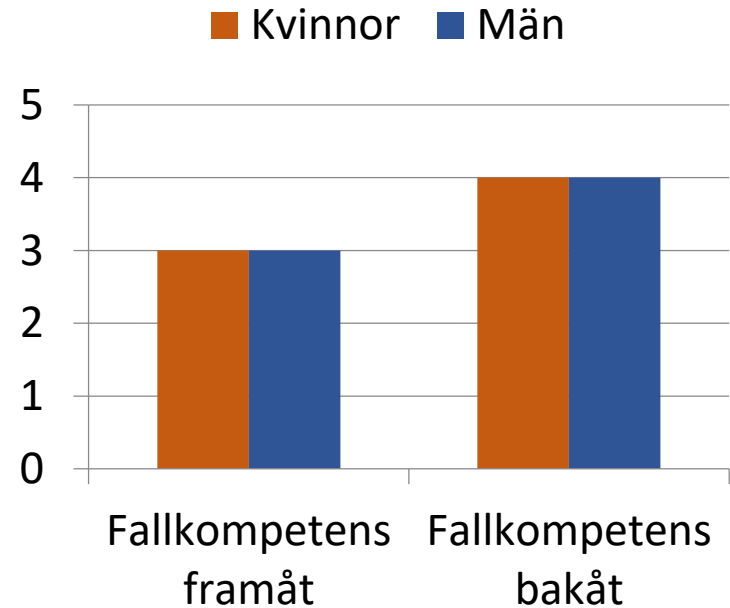
PMID: [32489772](#) PMCID: [PMC7256641](#) DOI: [10.1016/j.pmedr.2020.101126](#)

Fallkompetens

Testtillfälle 1



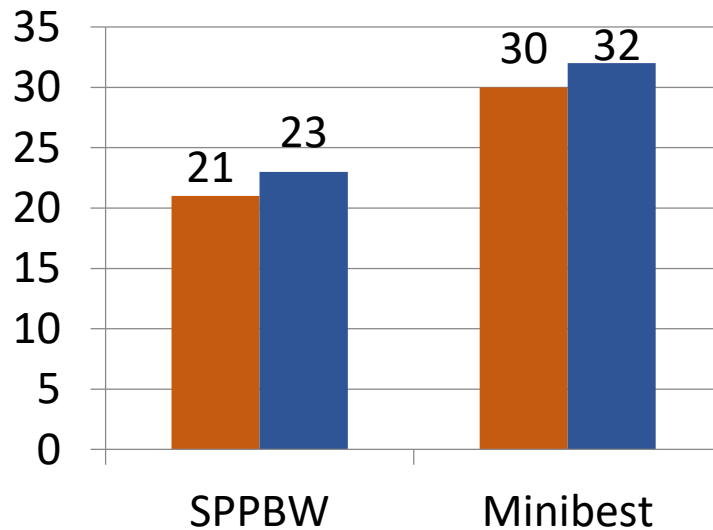
Testtillfälle 2



SPPBW & Minibest

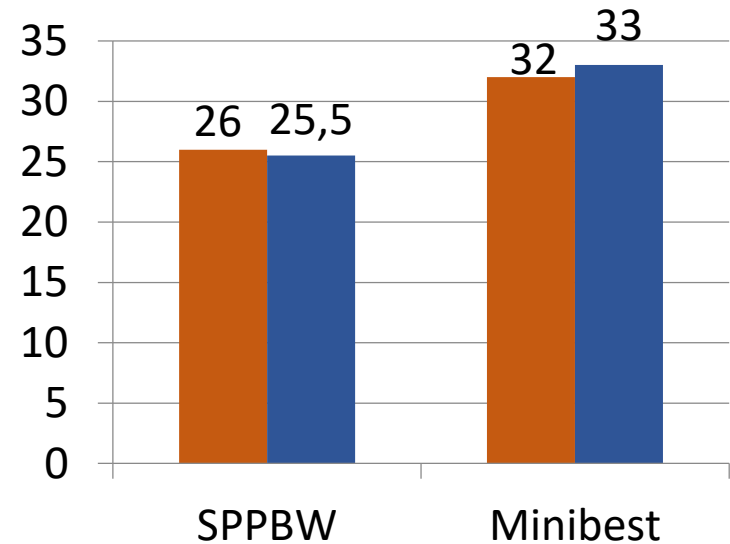
Testtillfälle 1

■ Kvinnor ■ Män



Testtillfälle 2

■ Kvinnor ■ Män



Andel som förbättrat sig från första till andra testtillfället

