

## Altersverlaufskurven

Die Diagramme auf den folgenden Seiten zeigen alters- und geschlechtsspezifische Normwerte für Haltung, Entspannung, Bewegung, Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. Die Normwerte sind die Mittelwerte von 925 Probanden, die den Wirbelsäulen-Fitness-Check komplett durchgemacht haben.

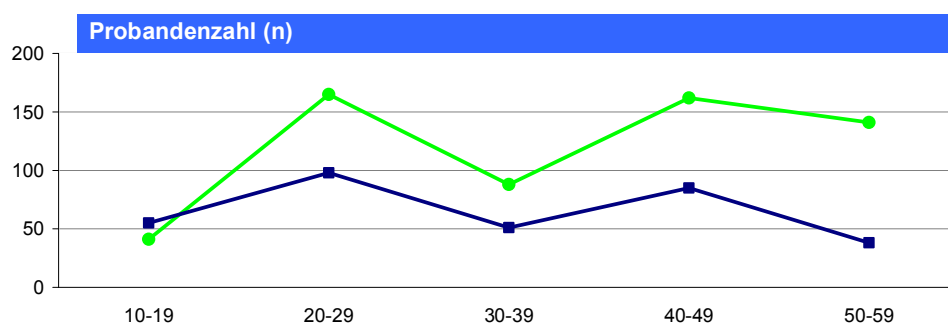
Die X-Achse des Diagramms zeigt an wie viele Prozent eines Tests bestanden wurden. Wenn eine Person 12 der insgesamt 16 Beweglichkeitstest bestanden hat, haben er oder sie  $\frac{3}{4}$  or 75% der Beweglichkeitstests bestanden. In dem Beweglichkeitsdiagramm ist zum Beispiel zu sehen, dass die durchschnittliche Prozentzahl der bestandenen Tests unter Frauen im Alter von 50-59 knapp über 50% liegt, während die Männer der gleichen Altersgruppe weniger als 50% der Beweglichkeitstests bestanden.

Ein laminiertes Farbausdruck der beiden Seiten mit den Diagrammen ist ein nützliches Kommunikationsmittel. Wenn zum Beispiel ein 55 Jahre alter Patient der 40% der Beweglichkeitstest bestand darüber frustriert ist, wie weit er davon entfernt ist 100% der Beweglichkeitstests zu bestehen, kann sein Therapeut ihm anhand des Diagrammes erklären:

"Wir können keinen Teenager aus Ihnen machen, aber wir können Ihnen zeigen wie sich wieder "zehn Jahre jünger üben können", d.h. einen Schritt nach links auf der Altersverlaufskurve, so dass Sie wieder rund 50% der Beweglichkeitstests bestehen und sich wieder so Beweglich fühlen wie Sie es vor 10 Jahren waren."

Die Altersgruppen 0-9 und 60+ werden noch nicht dargestellt, weil die Probandenzahl in diesen Gruppen für verlässliche Vergleichswerte zu gering war. Zum Beispiel: die weibliche Probandengruppe 60-69 bestand lediglich aus 29 Probandinnen im Vergleich zu 165 Frauen der Altersgruppe 20-29.

Eine genauere Beschreibung der Probandenzahl per Alters- und Geschlechtsgruppe finden Sie in dem folgenden Diagramm:



Frauen

Männer

