

# Stürze vermeiden

Stürze gehören zu den häufigsten Verletzungsursachen bei älteren Menschen. Doch es ist gar nicht so schwierig, das Risiko dafür deutlich zu minimieren, etwa durch gezieltes Training der Beweglichkeit und entsprechende Maßnahmen in den eigenen vier Wänden.

VON BRIGITTE VEINFURTER

Im Alter steigt die Gefahr zu stürzen: Jeder dritte Mensch über 65 stürzt zumindest einmal pro Jahr. Zehn Prozent der Stürze verursachen ernste Verletzungen wie Frakturen der Hüfte. In etwa 40 Prozent dieser Fälle erholen sich die Gestürzten nicht vollständig, ca. 25 Prozent der Betroffenen sterben innerhalb des ersten Jahres an den Folgen einer Fraktur.

Die Ursachen für Stürze sind vielfältig. Im Alter werden die meisten Menschen unbeweglicher. Reaktionsvermögen, Kraft, Koordination und Flexibilität lassen nach, wodurch das Risiko für Stürze steigt. Auch Muskelschwäche, schlechtes Sehen, Schwindel oder die Auswirkungen von Medikamenten können einen Sturz verursachen.

## Körperliche Fitness

All diese Risikofaktoren können nicht komplett ausgeschlossen werden, aber man kann doch ganz gezielt Maßnahmen dagegen setzen. Grundsätzlich wird die Gefahr zu stürzen deutlich vermindert, wenn es gelingt, die Beweglichkeit bestmöglich zu erhalten. Je früher mit einem entsprechenden Training für Mobilität, Koordination, Gleichgewicht und Kondition begonnen wird, desto besser. Schon kleine tägliche Übungen sind hilfreich.

Am einfachsten ist es, den persönlichen Fitnessplan als fixen Bestandteil ins tägliche Leben aufzunehmen. Dazu können beispielsweise gehören: täglich zu Fuß gehen, Stiegen steigen statt den Lift nehmen, zwei- bis drei-

mal wöchentlich längere Strecken flott gehen, Rad fahren oder schwimmen. Auch Gymnastik und Gleichgewichtsübungen sind sinnvoll. Tipps für entsprechende Übungen bekommen Sie im Internet oder bei PhysiotherapeutInnen. Wer sich in der Gruppe leichter tut, kann Turn- oder Gymnastikkurse für SeniorInnen besuchen.

Zugleich sollte man die eigene Fitness nicht überschätzen und akzeptieren, dass im Alter nicht mehr alles so möglich ist wie früher. Es ist beispielsweise normal, dass sich die Schrittlänge verkürzt und das Gehtempo verlangsamt. Und es ist auch keine Schande, einen Stock zu benutzen.

## Medikamente

Ein zweiter wichtiger Faktor zur Minimierung des Sturz-Risikos ist die Überprüfung der eingenommenen Medikamente. SeniorInnen über 75 nehmen laut Studien im Schnitt 7,5 Medikamente ein. Schwindel und Verwirrtheit sind häufige Folgen von zu vielen Medikamenten beziehungsweise der Kombination bestimmter Medikamente. Die Medikation sollte daher regelmäßig von einem Arzt oder Apotheker überprüft werden. Ebenso sollte der Augenarzt regelmäßig das Sehvermögen kontrollieren. Denn auch eine falsche Brille kann zu Stürzen führen.

Eine sehr häufige Ursache für Stürze ist plötzlicher Schwindel. 35 Prozent der über 70-Jährigen leiden unter Schwindel, jenseits der 80 beinahe jeder Zweite. Verschiedenste

Grundsätzlich wird die Gefahr zu stürzen deutlich vermindert, wenn es gelingt, die Beweglichkeit bestmöglich zu erhalten.



Um beweglich zu bleiben, muss man sich regelmäßig bewegen.

**Jeder Dritte über 65 stürzt zumindest einmal pro Jahr. Zehn Prozent dieser Stürze verursachen ernste Verletzungen.**

Ursachen können Schwindel hervorrufen: etwa Störungen im Innenohr, Blutdruckprobleme, psychische Störungen, Panikattacken oder Herzschwäche. Es sollte daher unbedingt der Hausarzt aufgesucht werden. Nach Anamnese und Erstabklärung veranlasst dieser die weitere diagnostische Vorgehensweise. Helfen können je nach Ursache beispielsweise Medikamente oder Bewegungsübungen. ■

## In den eigenen vier Wänden

Knapp mehr als die Hälfte aller Stürze passieren in den eigenen vier Wänden des Betroffenen. Doch gerade hier kann durch gezielte Maßnahmen das Risiko minimiert werden:

- Die Hausschuhe sollten flach sein, dem Fuß festen Halt bieten und eine rutschfeste Profilsohle haben.
- Alle Räume und Gänge, speziell auch Stiegen, sollten ausreichend beleuchtet sein.
- Beim Gang zur Toilette in der Nacht sollte unbedingt das Licht aufgedreht werden. Oder man installiert einen Bewegungsmelder, der es automatisch hell werden lässt.
- In Dusche oder Badewanne helfen Haltegriffe und Anti-Rutsch-Matten. Weitere effektive Hilfsmittel sind Sitzbretter für die Wanne, ein Wannenaufhänger sowie Duschhocker.
- Auch in der Toilette kann ein Haltegriff hilfreich sein.
- Kleine wie große Möbel müssen gut befestigt sein. Auch Tische sollten standfest sein, damit man sich daran festhalten kann.
- Teppiche sind eine häufige Stolperfalle. Wer nicht darauf verzichten möchte, kann sie durch Anti-Rutsch-Matten sichern oder mit Doppelklebeband festkleben.
- Kaputte Fliesen- oder Bretterböden sollten erneuert oder fachgerecht repariert werden.
- Türschwellen, wenn möglich, beseitigen. Wo dies nicht möglich ist, kann man sie mit Signalfarbe leichter sichtbar machen.
- Am Boden nichts herumliegen lassen, über das jemand stolpern könnte.
- Am Boden liegende lose Kabel sind besonders gefährlich. Man sollte sie daher am Fußboden festkleben oder noch besser zusätzliche Steckdosen montieren lassen.
- Handläufe auf beiden Seiten sowie rutschfeste Beläge oder Gleitschutzstreifen minimieren die Gefahr auf Stiegen.
- Dinge des täglichen Gebrauchs in Greifhöhe aufbewahren, sodass sie ohne Strecken oder auf den Sessel zu steigen erreicht werden können. Auch zu tief unten sollte nichts Wichtiges verstaut werden, damit kein Bücken nötig ist.
- Bei Tätigkeiten in „höheren Regionen“, wie Glühlampen-Tausch oder Vorhang-Aufhängen, immer eine Leiter verwenden, niemals auf Sessel oder Tisch steigen. Oder Verwandte oder Freunde um Hilfe bitten.