



**Eine der Hauptursachen für gesundheitliche Probleme älterer Menschen sind Stürze. Die Folge eines schweren Sturzes ist oftmals der Verlust der funktionellen Unabhängigkeit. Betrachtet man die Häufigkeit und die Folgen von Stürzen, sollte die Sturzprävention genau so ernst genommen werden, wie die Vorbeugung vor Herzinfarkt oder Schlaganfall.**

Amerikanische und britische Geriatrie-Fachgesellschaften haben gemeinsam die geltenden Leitlinien zur Sturzprophylaxe überarbeitet. Eine Erkenntnis steht dabei im Mittelpunkt: das Training von Muskelkraft und Gleichgewichtssinn ist wichtigster Bestandteil jedes Präventionsprogramms.

### Zunächst das individuelle Sturzrisiko feststellen

Die Geriatrie-Fachgesellschaften empfehlen im ersten Schritt, individuell festzustellen, ob bei der betreffenden Person ein erhöhtes Sturzrisiko besteht. Dabei wird die Person dazu befragt, ob sie in der jüngeren Vergangenheit ein- oder mehrmals gefallen ist, oder ob sie sich beim Gehen unsicher fühlt. Ist dies der Fall, wird nach möglichen Ursachen gesucht, die Stürze begünstigen. Als Ursachen kommen beispielsweise muskuläre Schwäche, mangelndes Gleichgewichtsgefühl oder orthostatische Blutdruckdysregulation in Frage. Weist die Person einen oder mehrere Risikofaktoren auf, sollte ein entsprechendes Interventionsprogramm erarbeitet werden. Bestehen keine besonderen Risikofaktoren, sind spezielle Präventionsmaßnahmen nicht notwendig.

### Individuelle Programme beugen schweren Sturzverletzungen vor

Besteht ein erhöhtes Sturzrisiko, empfehlen die Leitlinien ein sogenanntes „multifaktorielles Trainingsprogramm“. Das bedeutet, dass in die Ausarbeitung des individuellen Programms verschiedenste Faktoren einfließen, z.B.:

- Ein individuell ausgearbeitetes Übungsprogramm, um Muskelkraft und Gleichgewichtssinn zu trainieren. Auch Tai Chi oder physikalische Therapie können Teil des Programms sein. Ziel ist dabei, dass der ältere Mensch sicher gehen kann und sich beim Gehen auch sicher fühlt.
- Sehstörungen, beispielsweise infolge von Presbyopie (Altersweitsichtigkeit) oder Katarakten (grauer Star), sollten nach Möglichkeit korrigiert bzw. operativ behoben werden.
- Nimmt die Person Medikamente ein, sind diese auf Wirkstoffe hin zu überprüfen, die das Konzentrations- und Reaktionsvermögen beeinträchtigen können. Zu den betreffenden Medikamenten zählen z.B. Schlaftabletten und Antidepressiva, außerdem einige Antihypertensiva (blutdrucksenkende Arzneimittel). Ist der Verzicht auf diese Wirkstoffe nicht möglich, ist es unbedingt notwendig, den Patienten genau über die entsprechenden Gefahren zu informieren.
- Übermäßige Blutdruckabfälle sollten vermieden, Herzrhythmusstörungen entsprechend behandelt werden.
- Gefahrenquellen in der Wohnung, die zum Stolpern führen können, sollten identifiziert und beseitigt werden, z.B. sollten Teppiche und Bade- oder Duschwannen mit rutschfesten Unterlagen bzw. Bodenmatten ausgestattet werden. Treppen sollten optimaler Weise durch beidseitige Handläufe gesichert sein.

Programme zur Sturzprophylaxe, die individuell konzipiert sind, sollten im medizinischen Alltag konsequent angewendet werden. Bereits jetzt hat sich gezeigt, dass die Zahl schwerer Sturzverletzungen wie z.B. Hüftfrakturen rückläufig ist, wenn die Sturzprävention fester Bestandteil der klinischen Versorgung älterer Menschen ist.





### Die Schenkelhalsfraktur

Die Schenkelhalsfraktur ist nicht nur die häufigste Verletzung im gelenknahen Bereich des Oberschenkels, sondern auch die häufigste Fraktur bei älteren Menschen. Warum es zu einem Unfall- bzw. Sturzereignis kommt, kann viele Gründe haben. Oft nehmen ältere Menschen aufgrund des im Alter nachlassenden Durstgefühls nicht genügend Flüssigkeit zu sich. Das führt zu niedrigem Blutdruck und nicht selten zu Schwindel. Ein weiterer Grund kann ein unsicherer Gang sein, der durch andere Erkrankungen, beispielsweise der Wirbelsäule oder der Beingelenke, entsteht. Oftmals sind auch falsch dosierte oder falsch eingenommene Herz-Kreislauf-Medikamente die Ursache für Schwindel und Gangunsicherheit. Ungeachtet der Ursache gilt es, einen Sturz durch geeignete Maßnahmen so gut wie möglich zu vermeiden.



#### Hüftprotektor

Eine effektive Methode, Schenkelhalsfrakturen vorzubeugen, sind Hüftprotektoren, bei denen allerdings eine gut ausgeprägte Bereitschaft zur Kooperation von den Patienten verlangt wird.

Auch beim Sport (Skifahren) kann ein Protektor effektiven Schutz bieten. Bei Fragen zum Hüftprotektor oder für die Bestellung helfen wir Ihnen gern weiter.

### Sturzprophylaxe: der Physiopark begleitet Sie

Im Physiopark Regensburg treffen Sie auf ein speziell ausgebildetes Team, das Sie zu Fragen rund um dieses Thema kompetent beraten kann – sprechen Sie uns an!

