



Nicht stürzen!

Wer in Schwung bleibt, riskiert weniger Stürze im Haushalt, unterwegs oder beim Sport. Einfache Übungen können viel bewirken.

>> Der Mensch ist ein sturzgefährdetes Wesen. Das hat mit seinem Körperbau zu tun. Unser Schwerpunkt befindet sich durch den aufrechten Gang sehr hoch. Die Standfläche hingegen ist klein, besonders dann, wenn wir einen Schritt machen.

Daher verwundert es nicht, dass der Sturz die häufigste Unfallursache ist. Das zeigen aktuelle Zahlen des Kuratoriums für Verkehrssicherheit (KFV). Demnach wurden 2017 in Österreich rund 500.000 Menschen bei Stürzen so schwer verletzt, dass sie zur Behandlung ins Krankenhaus mussten. Die weitaus häufigste Folge von Stürzen sind Knochenbrüche. Weitere Verletzungsmuster betreffen Sehnen- und Muskelverletzungen sowie Prellungen. Das Fußgelenk und der Knöchel,

.....
„Der beste Schutz vor dem Stürzen ist das Training von Muskelkraft, Koordination und Selbsteinschätzung. Damit kann man selbst in hohem Alter noch viel erreichen.“



Mag. Harald Jansenberger
 Trainer für Sturzprävention, Linz

.....
 chel, das Handgelenk und das Knie sind die am häufigsten betroffenen Körperteile. Bei den Unfallorten liegt laut KFV die Wohnung an erster Stelle, gefolgt von Verkehrsflächen und Sportstätten.

Gestürzt wird ein Leben lang, doch für bestimmte Altersgruppen ist das Risiko einer Sturzverletzung besonders hoch: zwischen 75 und 84 sowie im jugendlichen Alter zwischen 15 und 19 Jahren und natürlich im Kleinkindalter, wenn die Motorik noch nicht richtig funktioniert. In jüngeren Jahren führen vor allem Sport und Verkehr zu Sturzverletzungen. Insgesamt sind Stürze aber vor allem ein Altersphänomen. Drei von vier Stürzen betreffen Senioren. Häufige Sturzursachen sind Ablenkung, Unsicherheit beim Gehen, Defizite bei Kraft und Gleichge-

wicht und eine verlangsamte Reaktionsfähigkeit. Schwindel, Gelenksprobleme, neurologische Erkrankungen und eine nachlassende Sehfähigkeit sind weitere Auslöser. Meist stürzt man ohne äußere Einwirkung: Rund 80 Prozent aller Stürze resultieren aus Fehlern im Bewegungsverhalten.

Gegen viele Sturzereignisse kann man etwas tun. Stürze zu vermeiden heißt, geeignetes, nicht zu locker sitzendes Schuhwerk mit griffigen Profilsohlen zu tragen – innerhalb und außerhalb des Hauses. Gerade in höherem Alter helfen Handläufe an Treppen und Haltegriffe an der Badewanne oder in der Dusche.

Um Stürze zu vermeiden, ist es für hochbetagte Menschen wichtig, das Heim von Stolperfallen zu befreien – wie etwa losen Teppichen. „Körperlich aktive Senioren profitieren davon allerdings kaum“, weiß der Sportwissenschaftler Mag. Harald Jansenberger vom Institut für sportwissenschaftliche Beratung in Linz und Lektor an der Universität Salzburg im Bereich „Senioren-sport“. Ihnen hilft wie auch anderen Altersgruppen bei der Vorbeugung von Stürzen vor allem Bewegung. „Wer sich im Alltag sicherer bewegen möchte, profitiert von Kraft- und Gleichgewichtstraining sowie von Übungen zur Gangsicherheit“, empfiehlt Mag. Jansenberger. Eine gezielte Bewegungsschulung beziehungsweise ein Sturzpräventionskurs kann das Sturzrisiko um bis zu 50 Prozent senken.

Risikofaktor Rollator

Einen ersten Ansatz, um Kraft aufzubauen, bietet der Alltag: „Gewöhnen Sie sich an, sich immer ohne Festhalten hinzusetzen und wiederaufzurichten!“, lautet hier eine Empfehlung von Harald Jansenberger. So trainiert man automatisch Kraft und Gleichgewicht. Und wie steht es mit den immer beliebter werdenden Rollatoren, die es mittlerweile schon in Discounter-Supermärkten gibt? In diesem Fall sollte laut Mag. Jansenberger wie auch bei anderen Gehhilfen die Devise gelten: „So viel wie nötig und so wenig wie mög-

lich!“ Der vom Arzt verordnete Rollator kann etwa nach einem Hüftbruch das Gangbild verbessern und ist daher als vorübergehende Hilfe sinnvoll. Doch oft ist die Entwöhnung schwierig und der Rollator bleibt ohne medizinische Notwendigkeit ein Begleiter bis zum Lebensende. Der Rollator führt zu einem abnormalen, gestützten Gang. Wird das „dritte Bein“ weggenommen, kann die Sturzgefahr steigen. Die britische Gesellschaft für Geriatrie zählt daher die Nutzung von Rollatoren und anderen Gehhilfen zu den wichtigsten Risikofaktoren für Stürze. Man sollte ihre Vor- und Nachteile also immer sorgfältig abwägen. Dabei ist zu bedenken, dass für gebrechliche Menschen der Rollator oft unverzichtbar ist, um die Wohnung überhaupt noch verlassen zu können.

Dass Gehhilfen nicht unbedingt mit weniger Stürzen einhergehen, zeigt übrigens auch eine an der Universität Innsbruck laufende Studie. Sie zeigt, dass die Verwendung von Stöcken das Unfallrisiko beim Wandern nicht verringert.

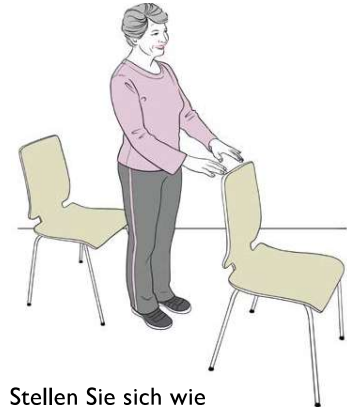
Hinter dem Stolpern beim Wandern steckt vor allem Übermüdung. 75 Prozent aller Stürze passieren beim Abstieg. Die Befragung von Sturzopfern zeigt zudem, dass Brillenträger unter den Wanderfreunden überdurchschnittlich oft stürzen und sich verletzen. Sturzpräventionsprogramme unter fachlicher Anleitung verringern gerade bei älteren

Menschen nachweislich das Sturzrisiko und die Sturzangst, die dieses Risiko noch vergrößert. Doch auch für zu Hause gibt es Übungen, die wenig Zeit brauchen und viel bringen. Der oft zitierte Einbeinstand beim Zähneputzen ist nur bedingt zu empfehlen. Er trainiert lediglich das Standvermögen. Stürze passieren zu ungefähr zwei Dritteln in der Bewegung. Dagegen helfen Übungen zwei- bis dreimal pro Woche (mit jeweils 10 bis 15 Wiederholungen), auf die man sich bewusst konzentriert.

Dr. Regina Sailer <<

Übungen für daheim

Baum im Wind



Stellen Sie sich wie abgebildet zwischen zwei Stühle! Halten Sie die Hände griffbereit und verlagern Sie Ihr Gewicht langsam im Stehen nach vorne und nach hinten! Gehen Sie dabei vorsichtig an das Maximum! Die Hüfte nicht beugen, sondern stets aufrecht bleiben! Die Übung mit zunehmender Sicherheit mit (beinahe) geschlossenen Augen durchführen und zusätzlich das Gewicht von links nach rechts verlagern!

Wiegeschritt



Gehen Sie in Schrittstellung und verlagern Sie im Wiegeschritt Ihr Gewicht langsam und gleichmäßig jeweils auf das vordere und hintere Bein! Je schmaler der Fußabstand ist, desto schwieriger und effektiver ist die Übung. Bei zunehmender Sicherheit daher allmählich die Spurbreite verringern! Das im Bild zu sehende Kippbrett steigert die Schwierigkeit. Es ist in Sanitätsfachgeschäften erhältlich. Anfangs sollte es beim Üben weggelassen werden.

