



Spielerisch zu mehr Gleichgewicht und einer besseren Koordination.

STURZPROPHYLAXE

Ein Sturz ist für einen alten Menschen oft ein einschneidendes Ereignis. Neben Verletzungen können auch Unsicherheit, Angst und soziale Isolation die Folge sein. Ungefähr jeder dritte selbstständig lebende Mensch über 65 Jahre stürzt mindestens einmal pro Jahr. In Pflegeheimen verunglücken auf diese Weise sogar 50 Prozent.

Es ist wichtig, Stürzen vorzubeugen!

Neben der Vermeidung einer langen und teuren Rehabilitation kann man einem alten Menschen mit gezieltem Training Lebensqualität erhalten, die mit nichts aufzuwiegen ist.

Ein Sturz kann einen unmittelbaren Auslöser haben, besitzt aber in jedem Fall ein multifaktorielles Umfeld, das diesen Sturz erst möglich macht. Warum stürzt eine Person über einen Teppichrand, den sie seit 30 Jahren ohne Probleme überwindet? Der Teppich ist in diesem Fall der unmittelbare Auslöser, die Gründe für den Sturz liegen aber ganz woanders.

Die Ursachen für Stürze können sehr vielfältig sein.

Man unterscheidet Stürze, die aus Bewegung und Haltung heraus geschehen (Lokomotion), Stürze, die auf äußere Einflüsse zurückzuführen sind, und Stürze, die auf einen plötzlichen Bewusstseinsverlust zurückgehen. Oft stürzen Menschen ohne Vorwarnung, meist jedoch sind Stürze erst am Ende einer Kette von Veränderungen zu finden und somit vermeidbar. Man geht davon aus, dass 90 % aller Stürze zu verhindern sind.

Stürze können verschiedenen Risikofaktoren zugeordnet werden, denen möglichst individuell und breit (multifaktoriell) entgegen gewirkt werden sollte. Hier sind nur einige aufgelistet:

Innen liegende Risikofaktoren

- Altersveränderungen (z.B.: Gleichgewichtsstörungen, Kraft, Wahrnehmung,...)
- frühere Stürze
- soziale Situation und Stimmungslage
- Einnahme von Medikamenten
- Krankheiten
- inaktiver Lebensstil
- Angst vor Stürzen
- Einschränkungen in den Aktivitäten des alltäglichen Lebens (z.B.: waschen, anziehen, usw.)

Äußere Risikofaktoren

- Wohnraumbedingungen
- schlechte Beleuchtung
- rutschiger oder unebener Untergrund
- ungünstiges Schuhwerk, sowie nicht fachgerechter Gebrauch von Gehhilfen
- Rollatoren (Gehhilfe) oder Hüftosen

Fotos: Harald Jansenberger



Unter professioneller Anleitung werden Fehlstellungen korrigiert.



Einfache Übungen erleichtern so manche Tätigkeit im Alltag.

Ein Großteil der Ursachen ist im Bereich der Motorik zu finden.

Die Vielzahl von Risikofaktoren macht deutlich, wie wichtig es ist, dass die Sturzprävention nicht nur an einem Punkt ansetzen darf. Dem körperlichen Training zur Sturzprävention muss ein hoher Stellenwert eingeräumt werden, da 85 % aller Stürze auf Veränderungen in der Motorik zurückzuführen sind. Dieses Training darf aber nie ungerichtet sein, sondern muss immer auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt werden, um größtmögliche Effektivität zu gewährleisten.

Das bedeutet, dass man gerade bei selbstständig lebenden Personen auch deren Wohnsituation beachten muss, um das körperliche Training an die alltäglichen Anforderungen anpassen zu können.

Effektive Sturzprävention durch Untersuchungen belegt:

- Gleichgewichtstraining, Krafttraining und Gangschulung, die unter professioneller Betreuung zu Hause erfolgt.
- Tai Chi Training in der Gruppe (wissenschaftlich untersucht über 15 Wochen)
- Anpassungen der Wohnraumbedingungen
- Anpassen der Medikamente
- interdisziplinäre und multifaktorielle Programme (körperliches Training, Wohnraum, Verhalten, ...) zur Beeinflussung von Risiken der Gesundheit und der Umgebung. (vgl. Gillespie et al. 2004)

Wichtigkeit der sozialen Aktivitäten und Beziehungen!

Neben der Sturzprävention an sich muss auch der soziale Aspekt berücksichtigt werden. Durch Verunsicherung kommt es zu einer Einschränkung der Aktivitäten, was zu einem Rückzug aus der Gesellschaft und weiters zu einem Rückgang der motorischen Fähigkeiten führt. Verunsicherung ist die Folge, und der Teufelskreis nimmt seinen Lauf.

Deshalb kann und soll wirksames Sturzprophylaxe-Training ergänzend auch in der Gruppe erfolgen, wo die Motorik gefördert wird und die Menschen zueinander gebracht werden. So können auch die Inhalte teils in spielerischer Art durchgeführt werden. Denn bei allem gesundheitlichen Nutzen darf auch etwas Spaß nicht fehlen!

Mag. Harald Jansenberger,
Sporttherapeut

Vortrag zum Thema:

„Sturzprophylaxe“
Do 14.09. – Sa 07.10.2006 (32 UE):
14.09., 21.09. jeweils Do 17.00 – 20.15 Uhr
29. + 30.09. und 06. + 07.10. jeweils Fr 17.00 – 20.15 Uhr
und Sa 9.00 – 17.00 Uhr

LINZ PGA, Museumstraße 31a und
Seniorenzentrum Gimpfingerstraße 12