

# Stürze im Alter vorbeugen

17.04.2021

Gesundheitstipp: Sturzprophylaxe - Stürze im Alter vorbeugen

Fremde Umgebung, neue Medikamente und eingeschränkte Mobilität können zu Stürzen führen. Die Gefahr eines Sturzes wird oft nicht erkannt. Statistisch gesehen ist die Sturzgefahr ab 60 Jahren deutlich höher. Brüche, Prellungen und Schmerzen – ein Sturz hat häufig schwerwiegende Folgen. Birgit Förster, Pflegedienstleitung in der Stiftung Herzogin Elisabeth Hospital, weiß, wie sich Stürze im Alter vermeiden lassen und gibt Tipps für einen sturzfreien Alltag.



## Erhöhtes Sturzrisiko durch Bewegungsmangel

Wenn Kleinkinder zu Boden fallen, stehen sie nach wenigen Sekunden unverletzt wieder auf. In jungen Jahren ist das kein Problem. Stürze im Alter stellen hingegen ein hohes Risiko dar. „Hier kommt ein entscheidender Faktor dazu: die Angst vor einem Sturz“, merkt Birgit Förster an. „Ältere Menschen, die schon einmal gestürzt sind und sich dabei verletzt haben, entwickeln häufig eine große Angst, erneut zu fallen. Daraus kann eine regelrechte Sturzphobie entstehen: Aus Furcht zu stürzen, vermeiden die Betroffenen alle Formen der Bewegung. Ein Teufelskreis entsteht, denn durch die Unsicherheit und den Bewegungsmangel erhöht sich das Sturzrisiko zusätzlich“, erklärt die Pflegedienstleitung. Deswegen ist es umso wichtiger, sich mit dem Thema „Sturzprophylaxe“ auseinanderzusetzen – denn Stürze lassen sich verhindern!

## Sturzprophylaxe im Alltag

Es gibt mehrere Möglichkeiten, aktiv mitzuwirken und Stürze zu verhindern, wie passende Kleidung und festes Schuhwerk mit Klettverschluss zu tragen, Sehhilfen und Hörgeräte zu nutzen, für eine ausreichende Beleuchtung zu sorgen sowie Stolperfallen wie z.B. Teppiche zu beseitigen. Hilfsmittel für zu Hause, wie eine Greifzange, eine Anziehhilfe oder einen Schuhlöffel, einen Hausnotruf, rutschfeste Einlagen für die Badewanne und Dusche sowie das Telefon nachts gut erreichbar neben das Bett zu legen, senken das Sturzrisiko zusätzlich. Wenn im Alter die körperliche Kraft und das Gleichgewicht nachlassen, steigt die Sturzgefahr. Stets in Bewegung zu bleiben, z.B. durch Balanceübungen oder auch kurze Spaziergänge in Begleitung, ist deshalb wichtig. Unterstützend schlägt Birgit Förster die Balanceübung „Fersen - Zehenstand“ vor: „Im aufrechten Stand die Fersen langsam vom Boden abheben und wieder absenken und diese Bewegungen mehrmals täglich mit fünf Wiederholungen durchführen. Um die Übung in den Alltag zu integrieren, führen Sie sie z.B. nach dem Händewaschen aus, während Sie sich am Rand des

Waschbeckens festhalten können.“ Jede durchgeführte Aktivität fördert die Beweglichkeit und senkt damit das Sturzrisiko.