



## **Stürze im Alter brechen Knochen und das Selbstbewußtsein.**

Vom Stolpern bis zum Sturz. Wie können Sie Stürzen im Alter wirksam vorbeugen?

*Jeder dritte Mensch über 65 Jahren stürzt mindestens einmal im Jahr.*

Stürze im Alter können Knochen und das Selbstbewußtsein brechen. Für ältere Menschen kann ein einfacher Sturz mitunter schwerwiegende Folgen haben. In vielen Fällen bleiben Personen, die schwer gestürzt sind, pflegebedürftig und auf ständige Hilfe angewiesen.

*Viele Stürze haben einen Knochenbruch oder andere Verletzungen zur Folge.*

Sie müssen sich bei einem Sturz jedoch nicht gleich die Knochen brechen, um in Ihrer Beweglichkeit eingeschränkt zu sein: Auch Prellungen können Ihnen nach einem Sturz erheblich zu schaffen machen. Wenn Sie Glück gehabt haben und ganz ohne Verletzung davongekommen sind, bleibt als Sturzfolge oftmals die Angst, erneut stürzen zu können. Die Folge ist, dass Sie körperliche Aktivitäten vermeiden und dadurch ungewollt inaktiv und hilfsbedürftig oder gar depressiv werden.

*Wie kommt es überhaupt zu einem Sturz und wie können Sie Stürzen im Alter vorbeugen?*

**Ältere Menschen müssen in jeder Phase der Bewegung ihren Körperschwerpunkt stabil halten können**

Stürzen bedeutet nichts anderes, als die Kontrolle über die eigene Körperhaltung und die Balance zu verlieren. Muskelschwächen, krankheitsbedingte Gehbehinderungen oder Sehbeeinträchtigungen sind Risikofaktoren, die dazu führen können, dass ein alter Mensch in Alltagssituationen stürzt, die ein Jüngerer mühelos bewältigt.

**Risikofaktoren ausschalten**

Um den Schritt vom Stolpern zum Sturz zu vermeiden, können solche Risikofaktoren durch Training von Gang, Balance und Kraft sowohl bei gesunden alten Menschen als auch bei gebrechlichen Hochbetagten positiv beeinflusst werden. Je geringer die Zahl dieser Risikofaktoren ist, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass es zu einem Sturz kommt.

**Training des Gangs**

Gezieltes körperliches Training kann Ihnen dabei helfen, Störungen beim Gehen zu beheben. Veränderungen des Gangbildes können nicht nur krankheitsbedingt sein, sondern treten häufig auf, wenn ein Sturz bereits erfolgt ist. Aus Angst vor weiteren Stürzen werden nur noch kleine und ganz langsame Schritte gemacht. Auch ist die Phase länger, in der beide Füße den Boden berühren.

**Training der Balance**

Darüber hinaus ist es möglich, mit Hilfe bestimmter Übungen eine Verbesserung der Balance zu erreichen sowie Muskelschwächen in Armen und Beinen oder sogar Bewegungseinschränkungen auszugleichen. Der Kraftzuwachs durch körperliches Training macht es älteren Menschen leichter, die Anforderungen des Alltags zu bewältigen und verleiht mehr Selbstsicherheit.

### **Krafttraining**

Die beste Vorbeugung vor Stürzen im Alter ist die Bewegung bis ins Alter. Körperliches Training wirkt sich nicht nur positiv auf Muskulatur, Herz, Kreislauf und Lunge aus, sondern auch auf das gesamte Immunsystem und das zentrale Nervensystem.

Als Ausdauertraining empfiehlt sich aufgrund der geringeren Verletzungsgefahr eher zügiges Gehen als Joggen, sowie Schwimmen und Radfahren.

### **Körperliches Training zur Vorbeugung und als Therapiemaßnahme**

Menschen, die aufgrund ihres hohen Alters bereits sehr gebrechlich sind, sollten die Funktionen trainieren, die verloren zu gehen drohen, also zum Beispiel Treppensteigen, das Aufstehen von einem Stuhl oder aber das Gehen über bestimmte Entfernungen, die für die Aktivitäten des täglichen Lebens zurückgelegt werden müssen.

### *Fragen Sie Ihren Arzt, wie Sie sich körperlich fit halten und ob Sie auf die Einnahme bestimmter Medikamente verzichten können.*

Oft sind ältere Menschen aufgrund der Einnahme von Schlaf- und Beruhigungsmitteln in ihrer „geistigen Beweglichkeit“ eingeschränkt. Die dadurch verlangsamte Reaktionszeit macht selbst harmlose Stürze gefährlich! Vielleicht kann die Dosierung mancher Medikamente, die Sie einnehmen, herabgesetzt oder auf das Arzneimittel ganz verzichtet werden. Fragen Sie doch einmal Ihren Arzt, ob eine andere als eine medikamentöse Behandlung Ihrer Schlafstörung möglich ist.

### *Beseitigen Sie Gefahrenquellen im häuslichen Umfeld.*

Die Vorbeugung vor Stürzen beginnt nicht zuletzt auch im häuslichen Umfeld. Gestalten Sie daher den Wohnbereich so sicher wie möglich.

Vermeiden Sie Stolperfallen, die durch Kabel, Schwellen, Teppiche oder Läufer entstehen, und achten Sie auf den Boden, der in jedem Fall rutschfest sein sollte. Für eine erhöhte Sicherheit sorgen auch Haltegriffe und Handläufe an Wänden und im Bereich der Treppen sowie eine gute Beleuchtung.

### *Entwickeln Sie Bewältigungsstrategien.*

Wichtig ist auch, dass Sie auf die Möglichkeit eines Sturzes vorbereitet sind. Das Aufstehen nach einem Sturz kann geübt werden: Drehen Sie sich, wenn Sie gestürzt sind, zunächst auf den Bauch. Krabbeln Sie dann zum nächsten festen Halt und ziehen Sie sich daran hoch.

Darüber hinaus sollte klar sein, wie im Ernstfall Hilfe verständigt werden kann. Möglich ist die Versorgung mit einem Notrufsystem, das aber regelmäßige Kontakte zur Familie oder im Freundes- und Bekanntenkreis nicht ersetzen kann.