

Vor dem Fall

Stürze haben oft gravierende Folgen. Besonders im Alter. Durch Prävention lassen sich jedoch viele Stürze verhindern. Moderne Sturzprophylaxe im Alltag.



Stolpern, Sturz, Knochenbruch. Ein Sturz passiert schneller, als man denkt: Man übersieht eine Stufe, einen Stein, stolpert oder rutscht aus. Doch diese äußeren Faktoren sind meist nicht der wahre Grund für den schnellen Fall, sondern nur der Auslöser. Die tatsächliche Ursache liegt in der fehlenden Muskelkraft. In Deutschland ereignen sich pro Jahr rund 120.000 Hüftfrakturen, davon sind 90 % sturzbedingt. Für deren medizinische Behandlung entstehen bis zu zwei Milliarden Euro Kosten pro Jahr. Prävention ist allerdings nicht nur ein wichtiges Thema für die Krankenkassen, sondern vor allem für die Patienten selbst. Denn sie können sehr viel dafür tun, dass es gar nicht erst so weit kommt.

Mangel an Muskelkraft und Koordination

Laut Untersuchungen sind nur fünf bis zehn Prozent aller Stürze auf externe Faktoren zurückzuführen. Denn Stürze sind multifaktoriell bedingt: Neben den sogenannten extrinsischen Faktoren, wie z. B. der Umgebungssituation, spielen vor allem die intrinsischen Faktoren, wie Beweglichkeit, Gangsicherheit, Gleichgewichtssinn und Bewegungsapparat, eine entscheidende Rolle. Meist liegen die sturzauslösenden Ursachen in einer aus fehlender Muskelkraft und mangelnder Koordinationsfähigkeit resultierenden Gleichgewichtsstörung und Gangunsicherheit.

Bei älteren Menschen kommen oft altersbedingte Sehschwäche, akute oder chronische Erkrankung sowie eine zu hohe Dauermedikation hinzu. Auch eine unausgewogene Ernährung spielt eine nicht zu vernachlässigende Rolle. Fehlen lebenswichtige Nährstoffe wie bestimmte Eiweiße, Mineralstoffe oder Vitamine, hat das den beschleunigten Abbau der Muskulatur zur Folge – die Kraft schwindet. Ob Knie, Hüfte, Fußgelenke oder Arme, die Verletzungen resultieren meist nicht nur in Knochenbrüchen, sondern bringen zusätz-

lich lange Rehabilitationsphasen mit sich. Erschwerend kommt hinzu, dass die lange Bewegungseinschränkung nach dem Sturz die Körpermuskulatur enorm schwächt und gleichzeitig eine Verschlechterung der Bewegungssicherheit verursacht.

Multimodal therapieren

Muskeln erneuern sich nur etwa alle 15 Jahre. Aber sie können innerhalb von zwölf Monaten um mehr als 100 Prozent gesteigert werden. Genau hier greift die moderne Sturzprophylaxe, als gezieltes Training für spürbare Erfolge, bereits innerhalb kurzer Zeit. Grundsätzlich zielt die Prophylaxe darauf ab, die Körperkraft zu steigern, die Ausdauer zu erhöhen, die Koordination zu schulen und vor allem das Gleichgewicht zu verbessern.

Empfehlenswert ist eine Kombination aus verschiedenen Ansätzen, eine sogenannte multimodale Therapie. Dazu gehört neben klassischen Formen der Bewegungstherapie und des Muskelaufbaus auch die Versorgung mit sensomotorischen Einlagen. Sie stimulieren individuell verschiedene Druckpunkte an der Fußsohle, nehmen über die Muskelketten Einfluss auf die

gesamte Körperstatik und dienen so der Haltungsverbesserung und Gleichgewichtsförderung. Sensomotorische Einlagen von Medreflexx zum Beispiel verbessern darüber hinaus die Durchblutung der Füße und können so auch die Eigenwahrnehmung des Fußes deutlich steigern.

Die kombinierte Strategie aus speziellem Training und dem Einsatz sensomotorischer Einlagen führt in der Regel zu einer deutlichen Erhöhung der Gangsicherheit.

Im Alter besonders wichtig

Der Muskelaufbau geht mit zunehmendem Alter langsamer vonstatten, der Abbau dagegen umso rapider. Um den gleichen Effekt zu erzielen, bedarf es also eines erhöhten Trainingsaufwandes. Statistiken zeigen, dass etwa ein Drittel der über 65-Jährigen mindestens einmal pro Jahr stürzt – oft mit schwerwiegenden Folgen. Bei den 80- bis 89-Jährigen sind es sogar 40 bis 50 Prozent, die mindestens einmal pro Jahr fallen.

In einer Studie, die in Ulmer Altersheimen stattfand, konnte die Zahl der Stürze anhand einer professionellen Sturzprophylaxe um 44 Prozent gesenkt werden. Die Bewohner trieben ganz einfach zweimal wöchentlich Sport. Das Programm, das sich aus einfachen Bewegungsabläufen, leichter Gymnastik und Übungen für den Gleichgewichtssinn zusammensetzt, zeigte schon nach kurzer Zeit Wirkung. Dieser Erfolg führte dazu, dass das Programm mittlerweile in 2.000 Alten- und Pflegeheimen in ganz Deutschland umgesetzt wird. Erklärtes Ziel ist sogar eine Implementierung in insgesamt 10.000 Institutionen.

Mehr Bewegung, weniger Stürze

Fazit: Ein gut trainierter Bewegungsapparat hilft, Stürze zu verhindern. Das kann am besten durch eine Kombination aus verschiedenen Präventivmaßnahmen erreicht werden: gezieltes Kraft-, Koordinations- und Gleichgewichtstraining, sensomotorische Einlagen und abwechslungsreiche Bewegung.

Schon kleine Veränderungen im Alltag reichen aus, es bedarf keiner umfassenden Lebensumstellung. Mehr Vertrauen in den eigenen Körper verringert das Verletzungsrisiko und sorgt für mehr Sicherheit – auch in unberechenbaren Situationen.

Sturzprophylaxe für Zwischendurch

Die beste Übung für jedes Alter ist der klassische Einbeinstand. Einfach auf ein Bein stellen und für einige Sekunden die Balance halten. Danach Übung auf dem anderen Bein wiederholen. Bei Bedarf die Arme ausbreiten. Geschlossene Augen und instabiler Untergrund erhöhen den Schwierigkeitsgrad.



Spezialisten für sensomotorische Arzteinlagen und Haltungs- und Bewegungsdiagnostik in Ihrer Nähe:

ANZEIGE