Mehr Gangsicherheit mit sensomotorischen Einlagen

Im Alter baut die Muskulatur bekanntlich ab; Gleichgewicht, Koordination und Ausdauer lassen nach und die Sehstärke schwindet. Kommen weitere Faktoren wie etwa rutschige Böden, bestimmte Medikamente oder ein Schreckmoment hinzu, sind ältere Menschen oft nicht mehr sicher auf den Beinen und stürzen – häufig mit gravierenden Folgen. Ein gezieltes, regelmäßiges Trainingsprogramm und die Unterstützung mit sensomotorischen Einlagen können hier helfen.

Mangel an Muskelkraft und Koordination

Untersuchungen zeigen immer wieder: Nur 5 bis 10 Prozent aller Stürze sind auf externe Faktoren zurückzuführen, vielmehr spielen die sogenannten intrinsischen Faktoren wie Beweglichkeit, Gangsicherheit und Gleichgewichtssinn eine entscheidende Rolle. Bei älteren Menschen haben oftmals akute oder chronische Erkrankungen sowie eine zu hohe Dauermedikation einen zusätzlichen, negativen Effekt. Auch eine unausgewogene Ernährung kann einen unguten Einfluss haben: Wenn lebenswichtige Nährstoffe wie bestimmte Eiweiße, Mineralstoffe oder Vitamine fehlen, kann das den Abbau der Muskulatur beschleunigen. Mit anderen Worten: Die Kraft schwindet, man kommt schneller zu Fall. Ob Knie, Hüfte, Fußgelenke oder Arme: Die Verletzungen resultieren meist nicht nur in Knochenbrüchen, sondern bringen zusätzlich lange Rehabilitationsphasen mit sich. Erschwerend kommt hinzu, dass die andauernde Bewegungseinschränkung nach dem Sturz die Muskulatur enorm schwächt und gleichzeitig eine Verschlechterung der Bewegungssicherheit verursacht.

Bewegung im Alter besonders wichtig

Ab dem 40. Lebensjahr verliert der Mensch 1 bis 1,5 Prozent seiner Muskelmasse pro Jahr. Mit 80 ist man damit 40 bis 60 Prozent der ursprünglichen Muskelmasse los. Statistiken zeigen, dass 30 Prozent der über 65-Jährigen mindestens einmal pro Jahr stürzen, bei den 80- bis 89-Jährigen sind es sogar 40 bis 50 Prozent. Die Folge: Verletzungen, Verunsicherung, Immobilität bis hin zum sozialen Rückzug. Am stärksten gefährdet sind die Bewohner von Pflegeheimen: Mehr als die Hälfte stürzt mindestens einmal pro Jahr. Viele ältere Menschen haben daher eine verständliche Angst vor dem Fall und scheuen die Bewegung. Die Folge dieser Haltung ist aber, dass der altersbedingte Muskelabbau weiter zunimmt.

Mehr Sport, weniger Stürze

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 pro Woche Sport. Das Programm umfasste einfache Bewegungsabläufe, leichte Gymnastik und Gleichgewichtsübungen.

Moderne Sturzprophylaxe im Alltag

Eine moderne Sturzprophylaxe zielt darauf ab, die Muskelkraft zu steigern, die Koordination zu schulen und vor allem das Gleichgewicht zu optimieren. Empfehlenswert ist neben einer gezielten Bewegungstherapie eine individuelle Versorgung mit sensomotorischen Einlagen, die die Muskulatur stärken sowie Koordination und Gleichgewicht verbessern. Sensomotorische Einlagen wie die von MedReflexx regen zudem die Durchblutung der Füße an und können so die Eigenwahrnehmung des Fußes deutlich steigern. Eine kombinierte Strategie aus speziellem Training und dem Einsatz sensomotorischer Einlagen führt nachweislich zu einer verbesserten Gangsicherheit.

So wirken sensomotorische Sohlen

Sensomotorische Einlagen aktivieren bestimmte Areale der Fußsohle und setzen damit neue Reize, die über die Muskelketten und das Fasziengewebe bis ins zentrale Nervensystem übermittelt werden. Das Gehirn leitet eine entsprechende Rückkopplung ein und steuert die benötigte Muskulatur an. Im Unterschied zu rein stützenden Einlagen aktivieren sensomotorische Einlagen die Muskulatur und setzen eine bessere Selbstregulierung in Gang. Das Besondere an den Einlagen von MedReflexx: Sie werden nur von speziell ausgebildeten Orthopäden und erfahrenen Haltungsexperten verordnet. Ein weiterer Vorteil: Patienten können die Einlagen im Therapieverlauf an veränderte Bedürfnisse anpassen lassen – für einen sicheren Gang und mehr Stabilität im Alltag. Und das bedeutet letztlich: für mehr Lebensqualität.