Zeitschrift: Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2005)

Heft: 80: Wenn die Sturzgefahr wächst = Lorsque le risque de chutes augmente = Quando il rischio di cadere aumenta

Artikel: Wenn die Beine nicht mehr tragen

Autor: Kornacher, Johannes

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-815674

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Wenn die Beine nicht mehr tragen

Kleine Schritte, vornübergebeugte Haltung, abnehmende Gehsicherheit – Stürze sind bei älteren Parkinsonpatienten häufig und gefährlich. Wer rechtzeitig vorsorgt, kann sich schützen.

von Johannes Kornacher

Peter K. kann es sich nicht erklären. Der 70-Jährige, Parkinsonpatient seit 12 Jahren, ist im Hausgang gestürzt. «Ich kann nicht sagen, warum», meint er. «Ich habe mich gedreht, und schon lag ich auf dem Boden.» Er hatte Glück im Unglück: Ausser einer Prellung des Handgelenks und einem verbogenen Brillenbügel ist nichts passiert. Aber Peter K. macht sich Sorgen: «Passiert mir das nun öfter?», fragt er seinen Arzt.
Tatsächlich muss Peter K. wohl damit rechnen, wieder einmal zu stürzen, denn K.'s Stellreflexe, so der Arzt, sind gestört. Das zeigt ein Test, den der Hausarzt mit seinem Patienten machte. Als er K., der mit geschlossenen Augen und Beinen vor ihm steht, anstösst, kann dieser das Gleichgewicht nicht mehr halten.

Stürze sind bei Parkinson vor allem in höherem Alter und bei fortgeschrittener Krankheit häufig. «Schon jeder dritte neurologisch Gesunde über 65 Jahre stürzt einmal pro Jahr», sagt der Neurologe Clemens Gutknecht, Chefarzt der Humaine Klinik Zihlschlacht. «Mit Parkinson jedoch ist die Sturzgefahr noch viel höher.» Jeder zweite Sturz wiederholt sich sogar mehrmals pro Jahr. Anfangs wird das Sturzrisiko noch häufig unterschätzt, von Patienten ebenso wie von ihrer Umgebung. «Man glaubt nicht an den Sturz, bis er passiert», sagt Gutknecht. Doch wenn er passiert, geht es oft nicht so glimpflich ab wie bei Peter K. Von 186 befragten Parkinsonpatienten der Humaine Klinik Zihlschlacht gaben mehr als 40 gravierende Verletzungen nach Stürzen an, hauptsächlich Oberschenkel- und Gelenkfrakturen, Schädel-Hirn-Traumata und Platzwunden.

Die Ursachen für das hohe Sturzrisiko liegen in der parkinsonschen Krankheit selbst. Aufgrund ihrer spezifischen Symptome gehört sie zu den wenigen Krankheiten, die statistisch in hohem Mass mit Sturzgefahr verbunden sind, allerdings erst nach längerer Krankheitsdauer. Frühe Stürze lassen meist auf eine andere Diagnose schliessen.

Bei Parkinson passieren Stürze wegen altersbedingter Veränderungen wie reduzierter Seh- und Muskelkraft, Gelenkdegeneration, aber auch Depressionen, Inkontinenz und Demenz, vor allem aber wegen der Krankheitssymptome. Die so genannte posturale Instabilität, eines der Kardinalsymptome bei Parkinson, und das gestörte Gangverhalten sind die häufigste Sturzursache. Richtungsänderungen, schlurfendes Gehen oder plötzliche Bewegungsblockaden bringen viele Patienten zu Fall. «Schon das gleichzeitige Tun zweier Dinge kann einen Sturz auslösen», erklärt Dr. Gutknecht. Beispiel: Der Parkinsonpatient geht durchs Wohnzimmer, hört das Telefon klingeln, erschrickt kurz und dreht sich, um den Hörer abzunehmen – und stürzt. Das Sturzrisiko ist generell auch erhöht, sobald ein Kranker mehr als vier verschreibungspflichtige Medikamente pro Tag nehmen muss, was «bei fortgeschrittenem Parkinson die Regel ist», so Clemens Gutknecht. Auch Freezing lässt Parkinsonkranke oft fallen – die Füsse kleben dann förmlich am Boden, der Patient stürzt nach vorn auf die Knie.

Fotos: jok

Die Sturzgefahr bei Parkinson liegt meist in einer Verknüpfung von Ursachen. Zu den medizinischen und altersbedingten Problemen kommen häufig so genannte Stolperfallen wie Teppiche, Blumentöpfe, Stromkabel, Kanten oder falsches Schuhwerk. Die Sturzgefahr zu Hause ist nicht zu unterschätzen. Nach Gutknechts Erfahrung stürzen Patienten oft in den eigenen vier

Wänden, weil sie sich dort sicher wähnen und weniger aufpassen als auswärts. Der ältere, «fortgeschrittene» Patient stürzt eher auswärts, weil er auf unerwartete Situationen wie Stösse oder veränderte Oberflächen nicht mehr so geschickt reagieren kann.

Was kann man tun? Auch wenn ihr Sturzrisiko hoch ist, müssen Parkinsonpatienten sich nicht mit ihm abfinden. «Es gibt viele Massnahmen, um das Risiko zu mindern und Stürze sogar zu vermeiden», sagt Clemens Gutknecht. Die grundlegende Sturzprävention heisst Training. «Regelmässiges Bewegungstraining ist bei Parkinson sowieso unerlässlich», sagt er. Eine gute Muskelspannung reduziert das Sturzrisiko. Zusätzlich lassen sich Gleichgewicht und Gehen trainieren, es gibt sogar gezieltes Falltraining für Parkinsonpatienten (siehe auch **Parkinson 77**). Mit dem Bewegungstraining sollte man möglichst früh beginnen.

Es gibt gute Massnahmen gegen das Sturzrisiko

Der Arzt wird bei zunehmendem Sturzrisiko ein besonders wichtiger Partner. Er sollte alles daran setzen, die Medikamente richtig einzustellen, damit das Höchstmass an Mobilität erreicht wird. Der Risikofaktor Nummer eins, die posturale Instabilität, lässt sich aber medikamentös nicht beeinflussen. Auch wenn der Arzt das Sturzrisiko erkennt, etwa beim Wechsel auf einen neuen Agonisten oder beim Auftreten von grauem Star, sollte man ihn immer wieder auf mögliche Sturzrisiken ansprechen. Auch wer Angst hat zu stürzen, sollte mit dem Arzt reden.

Dazu können Patienten und ihre Familien einiges unternehmen, um die Risiken zu reduzieren. Dazu gehört die Überprüfung des häuslichen Milieus nach Stolperfallen, am besten mit einer Checkliste (siehe Kasten). Aber auch mit dem Einsatz geeigneter Hilfsmittel kann man das Sturzproblem bekämpfen. Wer zur Orthostase (tiefer Blutdruck beim Aufstehen) neigt, kann mit Stützstrümpfen, kalten Güssen aber auch mit geeigneter Ernährung viel erreichen. Sturzgefährdete Patienten sollten Drehungen vermeiden und darauf achten, dass sie nicht mehrere Dinge gleichzeitig tun. Zu überlegen ist der Einsatz eines Gehstocks, später eines Rollators, der aber nicht zu leicht sein darf. «Wir legen unseren Patienten Backsteine in den Rollatorkorb, damit das Gerät stabiler wird», berichtet Clemens Gutknecht. Zur Vermeidung von Oberschenkelhals-Brüchen empfiehlt er Hüftprotektoren.

Sind Stürze bereits passiert, gilt es, die Ursachen möglichst gut zu analysieren. Dabei kann man sich auch Hilfe von aussen holen, etwa bei Pro Senectute, bei niedergelassenen Ergotherapeutinnen oder in einer nahegelegenen Rehabilitationsklinik. Wichtig ist, das Problem offen anzugehen. Denn wer die Augen verschliesst, fällt leichter hin. ■

Stürze vermeiden!
Krankheitsfaktoren und Umgebungsschwächen erhöhen bei älteren Patienten das Sturzrisiko. Beispiele: unbefestigte Bodenbeläge, schlechte Beleuchtung, fehlende Griffe oder Haltevorrichtungen, mangelhaftes Schuhwerk, Stromkabel und vieles mehr. Zur Prävention empfiehlt sich eine Hausabklärung durch Ergotherapeuten oder mit einer Sicherheitsliste (bei Parkinson Schweiz).

Das Sturzrisiko

von Parkinsonpatienten ist erhöht bei

- Geh- und Haltungsstörungen (posturale Instabilität); sichtbar: Hangeln/Greifen nach jedem Halt, häufiges Stolpern, Gehhilfe nötig
- Arthrose, Depression, Orthostase
- zwei Stürzen im vergangenen Jahr
- Beeinträchtigung kognitiver und visueller Fähigkeiten
- regelmässiger Einnahme von vier oder mehr verschreibungspflichtigen Medikamenten

Vorbeugen ist möglich

Einmal vorhanden, kann man das Sturzrisiko nicht völlig ausschalten, aber es lässt sich deutlich vermindern durch

- frühzeitiges Ausdauer- und Krafttraining
- Bewusstmachen von Gefahren
- Bewusstmachen und Training von Bewegungsabläufen
- Eliminierung von Sicherheitsmankos daheim (Stolperfallen, Licht, Rutschgefahr, usw)
- geeignetes Schuhwerk
- angemessenen Hilfsmitteleinsatz (Rollator, Hüftprotektoren, Stützstrümpfe)
- Beratung mit dem Arzt
- Hilfe von aussen
- genaue Analyse nach einem Sturz