Besser vorbeugen als stürzen

Autor(en): **Zindel, Barbara**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **- (2016)**

Heft 124: **Mobilität - sicheres Wohnen und Sturzprävention = Mobilité - sécurité du domicile et prévention = Mobilità - sicurezza in casa e prevenzione**

PDF erstellt am: **30.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-815285

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Besser vorbeugen als stürzen

Bei älteren Menschen, speziell bei Parkinsonbetroffenen, steigt das Sturzrisiko. Die Fähigkeit, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun, nimmt ab. Übungen können das Gehen jedoch verbessern.

Möglichst lange selbstständig zu wohnen, ist der Wunsch fast aller älteren Menschen. Sie fühlen sich in den gewohnten Räumen sicher und verdrängen das im Alter zunehmende Sturzrisiko. Wenn es aber doch zum Sturz kommt, folgen oft lange Spitalaufenthalte und danach die Einweisung ins Pflegeheim. Es lohnt sich daher, sturzgefährdete Menschen vorbeugend zu beraten und Stolperfallen in der Wohnung zu beseitigen. Die Unfallstatistiken belegen die Notwendigkeit einer präventiven Sturzberatung für selbstständig wohnende Senioren und Seniorinnen mit deutlichen Zahlen:

- In der Schweiz erlitten im letzten Jahr gut 83 000 der über 65-Jährigen sturzbedingte Verletzungen
- Jede dritte über 65-jährige Person stürzt mindestens einmal pro Jahr
- 82 Prozent der Sturzunfälle ereignen sich im und ums Haus
- Stürze führen in 5 bis 6 Prozent der Fälle zu ernsthaften Verletzungen (ohne Knochenbrüche), in 5 Prozent zu Knochenbrüchen

Die Folgen eines Sturzes sind oft sehr einschneidend:

- 18 Prozent der Ersteinweisungen in ein Alters- oder Pflegeheim erfolgen nach einem Schenkelhalsbruch
- Die Mehrheit der Gestürzten hat Angst, wieder zu stürzen
- Jeder Zweite der Gestürzten reduziert nach einem Sturz die körperliche Aktivität

Die Rheumaliga bietet in Kooperation mit CSS Versicherung und Parkinson Schweiz ein Sturzpräventionsprogramm an, «Sicher durch den Alltag» (siehe Kasten).

Übungen als Sturzprävention

Nebst dem Eliminieren der Stolperfallen in der Wohnung können Kraft und Gleichgewicht trainiert werden.

Barbara Zindel, Rheumaliga Schweiz

Übungen siehe www.sichergehen.ch

Übungsbeispiele

Kräftigung für die Oberschenkelmuskulatur

1. Stellen Sie sich aufrecht vor einen Stuhl, die Füsse hüftbreit nebeneinander, die Knie in leichter Beugung.

2. Beugen Sie die Knie und setzen Sie sich hin; stehen Sie gleich wieder auf, wenn möglich ohne die Armlehnen zu benutzen.

3. **Steigerung 1:** Arme vor der Brust kreuzen.
Steigerung 2: Aus Kniebeuge ohne hinsetzen wieder aufstehen. Führen Sie die Übung 10 bis 20 Mal durch und wiederholen Sie die Serie noch zweimal.

Das Gleichgewicht halten, Dual-Task-Fähigkeit verbessern

4. Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füsse sind leicht versetzt, die Beine leicht geöffnet. Halten Sie das Gleichgewicht, indem Sie mit den Armen ausbalancieren.

5. **Steigerung 1:** Schreiben Sie mit einer Hand einen Namen in die Luft.
Steigerung 2: Stellen Sie einen Fuss direkt vor den anderen. Die Ferse des vorderen Fusses berührt die Zehenspitzen des hinteren Fusses. 4 Mal 20 Sekunden pro Seite, dazwischen kurze Pausen.

Sturzprävention Rheumaliga

Das Sturzpräventionsprogramm der Rheumaliga Schweiz in Kooperation mit CSS Versicherung und Parkinson Schweiz «Sicher durch den Alltag» setzt präventiv an, damit es gar nicht erst zum Sturz kommt. Eine speziell geschulte Physio- oder Ergotherapeutin besucht den Senior oder die Seniorin zu Hause, um Stolperfallen zu orten.

Schon über 3400 ältere Menschen haben sich für eine Beratung zur Sturzprävention angemeldet. Erste wissenschaftliche Ergebnisse zeigen, dass die Sturzangst der Senioren, die am Programm teilgenommen haben, deutlich gesunken ist.

Weitere Informationen unter Tel. 044 487 40 00 oder unter www.rheumaliga.ch/Sturzpraevention