Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 90 (2012)
Heft: 11

Artikel: Bitte nicht stürzen!
Autor: Novak, Martina
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-725975

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: 14.07.2025

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

Bitte nicht stürzen!

Stürze im Alter haben meistens weitreichende Folgen, welche die Lebensqualität stark beeinträchtigen. Mit gezieltem Training und geeigneten Hilfsmitteln können Sie solchen Unfällen vorbeugen.

Hätte ich doch besser aufgepasst! Wäre ich nicht im Dunkeln hinausgegangen! Würde ich bloss Schuhe mit rutschfesten Sohlen tragen! Nach einer unsanften Landung auf dem Boden nützen Selbstvorwürfe nichts. In solchen Fällen geht es vielmehr darum, sich körperlich (und manchmal auch seelisch) wieder aufzurichten, die Blessuren zu heilen und Massnahmen zum Vermeiden weiterer Stürze zu treffen.

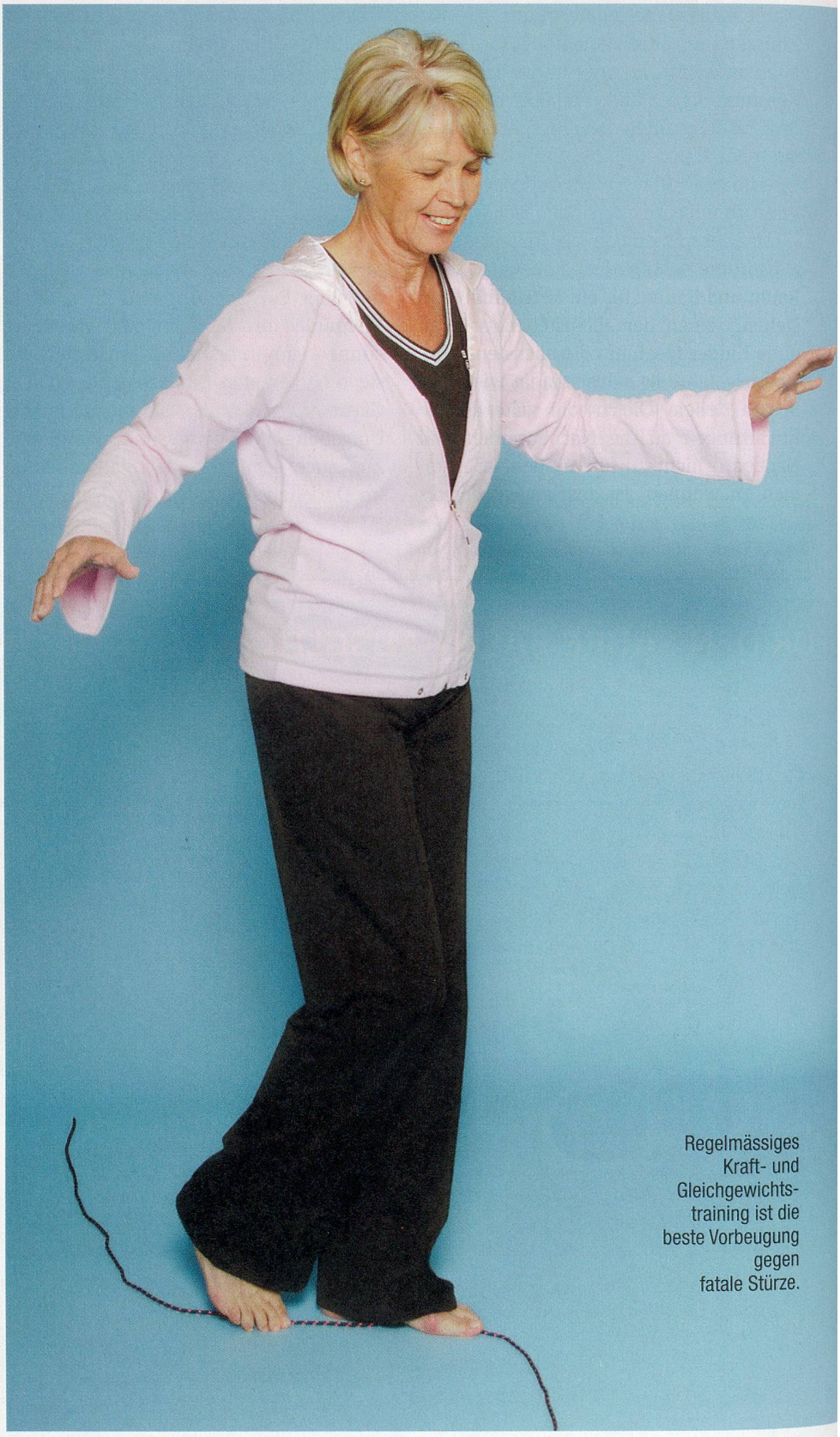
Sturzunfälle seien mit Abstand die häufigste Unfallart, ist von der Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu zu vernehmen, die erstmals eine gesamtheitliche Analyse des Unfallgeschehens in diesem Bereich durchgeführt hat. In der Schweiz verletzen sich demnach jedes Jahr rund 300 000 Personen bei einem Stolper- oder Sturzunfall, insbesondere Seniorinnen und Senioren sowie Kinder. Etwa 70 Prozent der Stürze, die zu schweren Verletzungen führen, ereignen sich vom Stehen oder Sitzen auf den Boden und nicht etwa aus der Höhe.

Sturzgefahr lauert überall, im Winterhalbjahr vor allem auf nassen oder vereisten Böden, wo alle das Gleichgewicht verlieren und hinfallen können. Mit zunehmendem Alter nehmen Standfestigkeit und Gleichgewichtssinn allerdings meistens ab – da wird sicheres Gehen noch schwieriger, und ein Ausrutscher lässt sich kaum ausbalancieren.

Meist gibts mehrere Gründe

Aber auch in den eigenen vier Wänden passieren viele Sturzunfälle: aus Unachtsamkeit, weil man über ein Hindernis stolpert, aus Leichtsinn, weil man sich zu viel zutraut, oder bei schlechten Lichtverhältnissen, wenn man ohne Stock oder Brille unterwegs ist …

«Bei älteren Menschen sind Stürze meist durch mehrere Faktoren bedingt, interne und externe», erklärt Claudine Geser, Leitende Ärztin an der Klinik für Akutgeriatrie im Zürcher Stadtspital Waid. «Kreislaufprobleme, Arthrose, Schwindel oder schlechtes Sehvermögen können Gangunsicherheit oder Gleich-



Regelmässiges Kraft- und Gleichgewichtstraining ist die beste Vorbeugung gegen fatale Stürze.

Bild: Osteoswiss

gewichtsstörungen verursachen. Medikamente, besonders wenn sie aufs zentrale Nervensystem wirken, beeinflussen eventuell die Reaktionsfähigkeit. Blutdruckregulierende Mittel können Schwindel verursachen. Wenn weitere Störfaktoren dazukommen, wie eine akute Erkrankung oder ungünstige Bedingungen des Umfeldes, ist es schnell passiert.»

Während sich Jüngere vielfach fast unbehelligt wieder aufrappeln, sind bei älteren Menschen die Konsequenzen nach Stürzen oft gravierend. «Sturzunfälle sind einer der Hauptgründe, warum alte Menschen in ein Pflegeheim eingewiesen werden müssen», sagt Claudine Geser. «Die Hälfte der Sturzopfer kann nicht alleine aufstehen, was ein Liegetrauma auslösen kann. Zwischen dreissig und fünfzig Prozent haben nach einem Sturz Angst und schränken sich in ihren Aktivitäten ein, was zu einem weiteren Verlust der Kraft, der Gehfähigkeit und des Gleichgewichts führt. Bis zu jede vierte Person erleidet dabei einen Knochenbruch», erklärt die Altersmedizinerin.

Dass eine solche Verletzung einen sehr langen Heilungsprozess verursachen kann oder in vielen Fällen nie mehr die frühere Beweglichkeit zulässt, ist traurige Realität. Wenn aber gar selbstständiges Wohnen unmöglich wird, steigt die Belastung für Angehörige, betreuende Fachkräfte und Institutionen.

Kein Wunder, wird der Sturzprophylaxe im Rahmen gesundheitlicher Vorsorge sehr viel Beachtung geschenkt. Kliniken, Ärzte und Altersinstitutionen weisen unermüdlich darauf hin, wie wichtig es besonders im fortgeschrittenen Alter ist, Stürze und ihre Folgen zu vermeiden. Das Waidspital in Zürich hat gar eine eigene «Sturzklinik» geschaffen. Diese Abteilung führt auf Zuweisung durch den Hausarzt bei gefährdeten Personen Abklärungen durch, die das Ziel haben, beeinflussbare Faktoren für Stürze zu identifizieren. Und empfiehlt danach geeignete Massnahmen zur Verminderung des Sturzrisikos.

«Um das Sturzrisiko wirkungsvoll zu vermindern, ist meistens ein ganzes Massnahmenpaket nötig», sagt Claudine Geser vom Waidspital. «Dazu gehört in erster Linie ein individuelles Kraft- und Gleichgewichtstraining, angepasst an die bestehenden Defizite und Krankheiten. Es senkt das Sturzrisiko erwiesenermassen um zwanzig Prozent.» Bei Personen, die bereits gestürzt sind und dabei verletzt wurden, werde auf Zuweisung des Hausarztes ein solches Programm von einer Physiotherapeutin zusammengestellt. Ein rein präventiver Kurs (siehe Kasten links) ist angezeigt, wenn noch keine Stürze beziehungsweise Verletzungen aufgetreten sind.

Weiter muss laut der Expertin bei sturzgefährdeten Personen die Medikamenteneinnahme angepasst oder nach Möglichkeit reduziert werden, damit keine unerwünschten Nebenwirkungen wie Schwindel drohen. Sehstörungen gehören behandelt, etwa durch Operation des grauen Stars oder mittels einer neuen Brille, ebenso Blutdruckprobleme oder Herzrhythmusstörungen. Am Wohnort sollten überdies äussere Risikofaktoren überprüft werden wie zum Beispiel hohe Schwellen, ungesicherte Treppen oder rutschende Teppiche.

Gute Hilfsmittel und Bewegung

Auch auf anderes gilt es zu achten: Sind geeignete und passende Schuhe vorhanden oder andere Hilfsmittel wie etwa Antirutschsohlen, Spikes, Hüftprotektoren, Stöcke oder ein Rollator (siehe Kasten unten)? Nicht zuletzt sollte die Lebensweise der Betroffenen überdacht werden. Bewegen sie sich genügend im Alltag? Regelmässiges Spazieren, Treppensteigen, Velofahren, Schwimmen, Tanzen oder gar ein leichtes Krafttraining verbessern den allgemeinen körperlichen Zustand und sind im Hinblick auf Sturzprophylaxe der vorsichtigen Schonhaltung vorzuziehen. Essen sie ausgewogen, trinken sie genug? Selbst die Ernährung mit ausreichend Kalzium und Flüssigkeit kann nämlich eine Rolle spielen, ob die Knochen im Falle eines Falles heil bleiben.

Martina Novak

Kurse zur Sturzprophylaxe

Eine gute körperliche Verfassung ist die beste Vorsorge gegen Stürze. Vor allem Kraft und Gleichgewichtssinn sollten trainiert werden, um sturzsicher auf den Beinen zu sein. Wie das am besten geht, lässt sich in Kurzseminaren und -kursen lernen. Anbieter von Balance- oder Gangsicherheitskursen sind etwa die kantonalen Pro-Senectute-Sportorganisationen (Adressen über Pro Senectute Schweiz, Telefon 044 283 89 89, www.pro-senectute.ch oder vorne in dieser Zeitschrift) oder der Schweizerische Physiotherapie-Verband (Telefon 041 926 69 69, Internet www.physioswiss.ch). Einige Krankenkassen bezahlen im Rahmen der Zusatzversicherung einen Beitrag an Präventionskurse.

Die Beratungsstelle für Unfallverhütung bietet ab 2013 eine Infobroschüre mit Basisübungen für Senioren, die zu Hause durchgeführt werden können. Telefon 031 390 22 22, www.bfu.ch

Ausführliche Informationen zum Thema Stürze und Sturzprophylaxe gibt es auf der Suva-Website www.stolpern.ch – zum Beispiel «8 Tipps für einen sturzfreien Winter».

Das schützt im Winter vor Stürzen

Fest am Fuss sitzende Schuhe mit rutschfesten Profilsohlen geben guten Halt bei winterlichen Verhältnissen. Im Fachhandel oder direkt beim Hersteller gibt es auch auswechselbare Anti-Rutsch-Sohlen zu kaufen, die in drei Grössen erhältlich sind und mit Gummiband und Klettverschluss an verschiedenen Schuhen befestigt werden können. Die Rutsch-Stopper haben den Vorteil, dass sie in öffentlichen Verkehrsmitteln oder Geschäften nicht abmontiert werden müssen.

➜ Mehr zu den Bon-Walker Anti-Rutsch-Sohlen (Bild) finden Sie im Internet unter der Adresse www.bon-walker.ch oder über die Telefonnummer 041 725 40 23.

➜ Auf schneebedeckten und vereisten Wegen sind mit Metallnägeln beschlagene Spikes ein guter Gleitschutz für den Fersenbereich. Es gibt sie in vier Grössen auf dem Internetmarktplatz der Suva zu bestellen: www.sapros.ch oder Telefon 041 419 52 22.

➜ Hüftprotektoren sind Schutzschilde gegen Frakturen am Oberschenkelhalsknochen. In die Unterwäsche integriert fangen sie bei einem Sturz die Kräfte auf oder verteilen sie. Infos und Bezugsquellen: www.bfu.ch oder Telefon 031 390 22 22.

Bild: Simone Vogel (Schuhe von Schulthess Schuhe, Zürich)