



# Stürze vermeiden: Gewusst wie

Ein Ratgeber für Menschen mit und ohne Osteoporose



**STADAPHARM**  
Menschen. Therapien. Perspektiven.

## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

eine unerwartete Stufe, ein leicht feuchter Untergrund, ein versehentlicher Schubser in einer Menschenmenge – was in jungen Jahren kein großes Problem war, führt in höherem Alter leichter zu Stürzen mit zuweilen schwerwiegenden Folgen. Gerade bei einer Vorerkrankung wie Osteoporose kann es schneller zu Knochenbrüchen kommen, die dann nur langsam wieder verheilen und den gewohnten Alltag erheblich einschränken. Darum sollten Sie Stürze so gut wie möglich vermeiden – und Sie können viel dafür tun!

Mit den richtigen Maßnahmen haben Sie gute Chancen, Ihr persönliches Sturzrisiko wesentlich zu verringern und ganz nebenbei Ihre Fähigkeiten und Ihre Lebensqualität Tag für Tag zu fördern.



Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, wo und wie Sie Stürzen effektiv vorbeugen können – zu Hause und unterwegs, durch Training, Kleidung und Schuhwerk und eventuell auch durch Hilfsmittel.

Alles Gute!  
**Ihr STADAPHARM Team**

## STURZRISIKO – DAS ERGEBNIS MEHRERER FAKTOREN

Mit fortschreitendem Alter verändert sich der Körper – unter anderem nehmen Muskelmasse und Muskelkraft ab, ebenso Reaktionsgeschwindigkeit und Koordination. Zusätzlich treten oftmals chronische Erkrankungen auf, die zu Gleichgewichtsstörungen oder Schwindel führen können – allen voran Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch die Kombination verschiedener Medikamente kann Nebenwirkungen haben, die das Sturzrisiko erhöhen.

Viele ältere Menschen und insbesondere Menschen mit Osteoporose entwickeln im Laufe der Zeit eine Körperhaltung, bei der der Oberkörper nach vorne geneigt ist. Dadurch verändern sich das Gangbild und die Sicht auf den Weg, der vor ihnen liegt. Stolperfallen können so eher übersehen werden.

Die wichtigste Ursache für Stürze mit schwerwiegenden Folgen ist jedoch scheinbar banal: Der Mangel an ausreichender Bewegung. Überwiegend sitzende Tätigkeiten, wenig Laufleistung im Alltag und kaum oder gar keine sportliche Betätigung beschleunigen den Verlust an Muskelmasse und Körperkraft und führen zu weniger Blutzirkulation und Atemleistung. Zusätzlich ist eine wenig fitte Person im Ernstfall schlechter in der Lage, einen Sturz abzufangen und abzurollen – die Verletzung fällt daher meist schwerer aus.

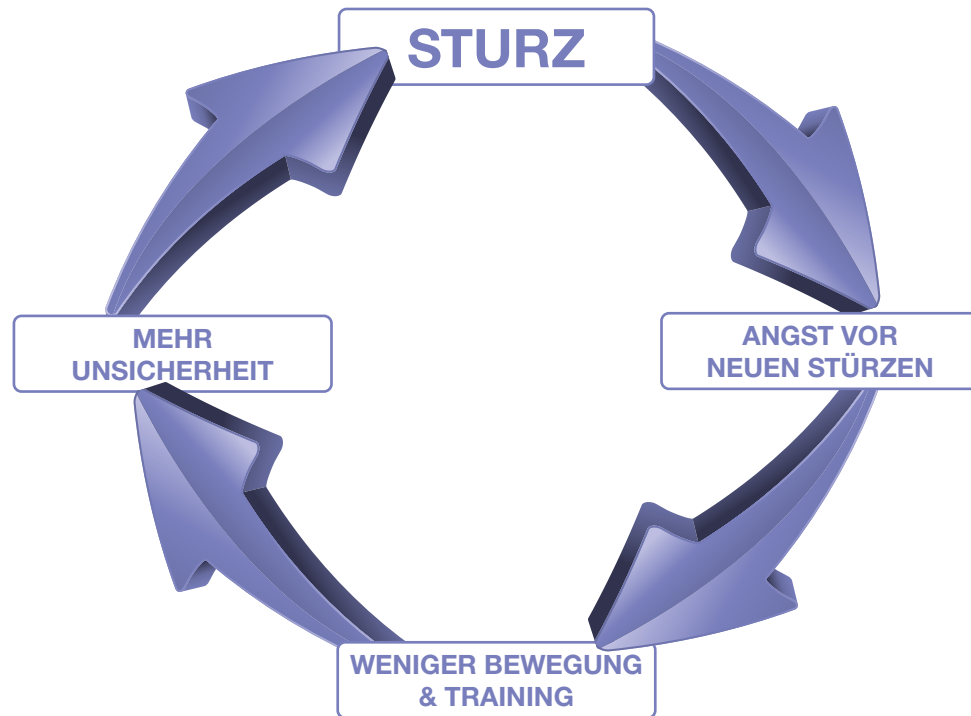
Es haben also ganz verschiedene Faktoren darauf Einfluss, wie stark eine Person sturzgefährdet ist.

### DAS RISIKO VON STÜRZEN STEIGT Z.B. DURCH

- nach vorne geneigte Körperhaltung
- verändertes Gangbild
- Muskelschwäche
- abnehmende Reaktionszeiten
- abnehmende Koordination
- Kreislaufprobleme
- Blutdruckschwankungen
- Schwindel
- eingeschränkte Sehleistung
- verschiedene Einzelmedikamente wie z.B. Blutdrucksenker
- bestimmte Medikamentenkombinationen
- Erkrankungen, die die Bewegungsfähigkeit beeinträchtigen

## Gravierende Folgen eines Sturzes

Etwa 30 Prozent der über 65-jährigen stürzen mindestens einmal im Jahr.<sup>1</sup> Ein Sturz wirkt oftmals langfristig über die unmittelbaren Verletzungen hinaus und verursacht Ängste, die einen Teufelskreis in Gang setzen können: Die betroffenen Personen werden ängstlich und unsicher, bewegen sich weniger und vorsichtiger und in einem immer kleiner werdenden Radius - sie verlassen ihre vertraute Umgebung nur noch ungern. Ihre Muskelkraft und Koordinationsfähigkeit nehmen ab, sodass insgesamt die Wahrscheinlichkeit für einen weiteren Sturz deutlich steigt. Dieser nächste Sturz ist in den meisten Fällen schwerwiegender als der vorherige.



Für Menschen mit Osteoporose birgt der Teufelskreis eine zusätzliche Gefahr: Bei mangelnder Bewegung verschlimmert sich auch die Osteoporose. So steigt zusätzlich das Risiko der Osteoporose-bedingten Brüche der Wirbelkörper, die sich oftmals schleichend entwickeln.

## AKTIV VORBEUGEN – ES LOHNT SICH!

Ihre körperliche Fitness hat einen maßgeblichen Einfluss auf Ihr individuelles Sturzrisiko. Und das ist wunderbar, denn damit haben Sie es selbst in der Hand, dieses Risiko entscheidend zu senken.

### Regelmäßiges körperliches Training fördert unter anderem

- Muskelkraft
- Kreislauftätigkeit
- Gleichgewichtssinn
- Koordination
- Reaktionsvermögen
- Geschicklichkeit
- Wohlbefinden und Selbstbewusstsein



So kann Bewegung auch dabei helfen, Angst vor Stürzen abzubauen und damit die Wahrscheinlichkeit eines Sturzes zusätzlich senken.

### Ihr optimales Training

Es gibt spezielle Bewegungsprogramme, mit denen sich das Sturzrisiko gezielt senken lässt. Sie stärken Muskelkraft, Balance und Gleichgewicht und trainieren gleichzeitig die Gehfähigkeit. Schon 2 x 30 Minuten wöchentlich verbessern Ihre Leistungsfähigkeit spürbar. Ideal ist es, wenn Sie davon ein Mal in einer Gruppe unter Anleitung eines Trainers/einer Trainerin üben und das andere Mal zu Hause. Leichte Übungen für zuhause finden Sie auch in unserer Broschüre zum Thema „Bewegung“.

Holen Sie sich vor dem Start eines Trainings immer den fachlichen Rat Ihres Arztes ein.

In Ihrer Umgebung gibt es sicher auch Seniorensportgruppen, die Kurse zur Sturzprophylaxe anbieten. Bei Osteoporose fördern einige Krankenkassen Funktionstraining und Rehasport in anerkannten Gruppen für die Dauer von ein bis drei Jahren.

## ÜBUNGEN ZUR STURZPRÄVENTION: EINIGE ANREGUNGEN FÜR SIE

Die folgenden Übungen dienen dem Training Ihres Gleichgewichtssinns und fördern zudem Ihre Koordination. Sie lassen sich ganz einfach zu Hause ohne zusätzliche Trainingsgeräte durchführen. Achten Sie insbesondere am Anfang darauf, sich nicht zu viel zuzumuten. Ideal ist es, wenn Sie sich jeden Tag etwas Zeit nehmen, um die Übungen durchzuführen.



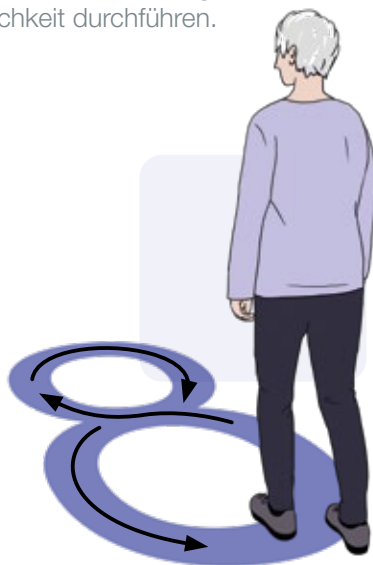
### 1. FERSEN-ZEHEN-STAND

Halten Sie sich an einer sicheren Abstützmöglichkeit (z.B. einem Stuhl) fest, und stehen sie aufrecht. Nun setzen Sie einen Fuß vor den anderen. So nah, dass die Ferse des vorderen Fußes die Zehen des hinteren berühren. Wichtig ist, dass Ihr Gewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilt ist und Sie geradeaus schauen. Die Knie bleiben die ganze Zeit leicht gebeugt. Halten Sie diese Position für 10 Sekunden. Anschließend wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Fuß.

Wenn Sie sich nach einiger Trainingszeit sicher genug fühlen, können Sie die Übung auch ohne Abstützmöglichkeit durchführen.

### 2. ACHTEN GEHEN

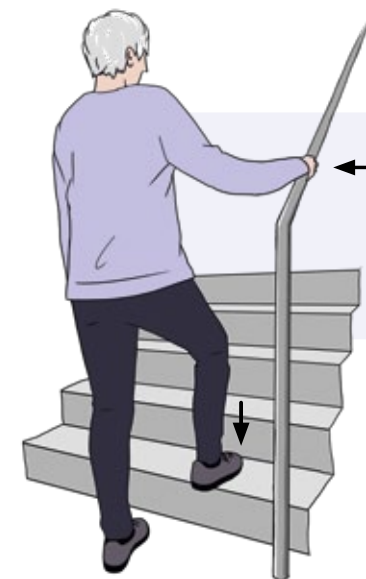
Stellen Sie sich eine liegende Acht auf dem Boden vor. Nun laufen Sie in Ihrem üblichen Tempo entlang der Acht. Falls es Ihnen leichter fällt können Sie auch um zwei Stühle herumlaufen. Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung. Wiederholen Sie diese Übung zwei Mal.



### 3. TREPPEN STEIGEN

Wichtig: Halten Sie sich beim Treppensteigen immer am Treppengeländer fest, aber ziehen Sie sich nicht mit dem Arm hoch.

Beginnen Sie mit ihrem stärkeren Bein. Setzen Sie den gesamten Fuß auf die erste Treppenstufe auf. Nun folgt das schwächere Bein auf dieselbe Treppenstufe. Fahren Sie so fort bis Sie oben angekommen sind. Beim Heruntergehen beginnen Sie mit dem schwächeren Bein. Achten Sie darauf wieder den kompletten Fuß auf den Stufen aufzusetzen. Das stärkere Bein folgt nun auf dieselbe Stufe. Fahren Sie so fort bis Sie wieder unten angekommen sind.

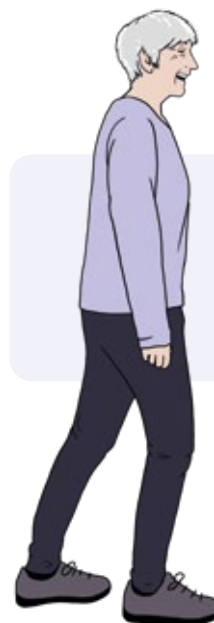


### 4. GEHTRAINING

Ihr Ziel sollte es sein, zweimal pro Woche ein Gehtraining zu absolvieren. Am besten eignet sich dazu ein Spaziergang an der frischen Luft. Sollte das Wetter aber zu schlecht sein, können Sie auch durch ihre Wohnung laufen.

Beginnen Sie mit einer Trainingsdauer von 5 bis 10 Minuten. Dabei sollten Sie dynamisch, aber dennoch nicht zu schnell gehen. Ein optimales Tempo haben Sie erreicht, wenn Ihnen leicht warm wird, Sie aber dennoch genug Atem haben, um sich zu unterhalten.

Tragen Sie flache, stützende Schuhe, sowie bequeme Kleidung.





## SICHERHEIT SCHAFFEN – ZU HAUSE UND UNTERWEGS

Mit verschiedenen, oft einfachen Maßnahmen und Verhaltensregeln können Sie Ihr Risiko zu stürzen weiter verringern. Hier finden Sie einige wichtige Anregungen.



### In Ihrem häuslichen Umfeld

Schaffen Sie gute Lichtverhältnisse an allen Orten

- Vergessen Sie auch solche Bereiche nicht, die Sie vielleicht nicht so häufig betreten, wie Kellerabgänge, Flure, Gartenwege, Garage und natürlich Treppen.
- Ein Nachtlicht bringt Sicherheit, wenn Sie nachts zur Toilette müssen.

Prüfen Sie Ihre Bodenbeläge

- Unterlegen Sie Teppiche und Läufer mit rutschfesten Matten
- Entfernen Sie hochstehende Ecken von Teppichen
- Achten Sie auf glatte Übergänge zwischen verschiedenen Bodenbelägen
- Lassen Sie keine losen Kabel auf dem Fußboden liegen

Für Ihre Gangsicherheit auf Treppen und an Türschwellen

- Lassen Sie Handläufe auf beiden Seiten montieren
- Markieren Sie Stufenkanten

Im Bad

- Minimieren Sie die Rutschgefahr: mit rutschsicheren Matten in Badewanne und Dusche, rutschfesten Schuhen und einem niedrigen – am besten ebenerdigen – Einstieg in die Dusche
- Installieren Sie Haltegriffe
- Ein Hocker im Bad hilft Ihnen, falls Sie sich unsicher fühlen

### Achtung:

In Wanne und Dusche besteht nicht nur durch die Feuchtigkeit besondere Rutschgefahr, sondern auch durch Rückstände von Seifen und Putzmitteln!

Holen Sie sich fachlichen Rat ein, wie Sie Stürze vermeiden und Ihre Bewegung trainieren können und kontaktieren Sie bei Schmerzen oder Verletzungen durch einen Sturz Ihren Arzt. Achten Sie auf die Wirkung von Medikamenten.



### Bei der Hausarbeit

- Stellen Sie alles, was Sie für die Hausarbeit brauchen, gut zugänglich bereit.
- Steigen Sie keinesfalls auf einen Stuhl, sondern immer auf eine Trittleiter mit Prüfsiegel. Eine längere Leiter gibt mehr Sicherheit zum Festhalten als eine kurze. Arbeiten Sie auf einer Leiter nicht über Ihrem Kopf.



### Kleidung und Schuhwerk

- Wählen Sie Schuhe mit festem Tritt und gutem Halt.
- Tragen Sie stets bequeme und ausreichend weite Kleidung, in der Sie sich gut und sicher bewegen können. Achten Sie darauf, dass z.B. Hosenbeine nicht zu lang sind.



### Verhaltensregeln zu Hause und außer Haus

- Wenn Handläufe vorhanden sind, nutzen Sie diese.
- Treten Sie in Treppenkurven immer auf die breite Seite der Stufe.
- Betreten Sie keine feuchten Flächen.



### Hilfsmittel

Verschiedene Dinge können Ihre Gangsicherheit zusätzlich unterstützen – z.B. Stöcke, Unterarmgehstützen oder auch Rückenorthesen, welche die nach vorn geneigte Körperhaltung korrigieren. Trainieren Sie den richtigen Umgang mit Hilfsmitteln. Wenn Sie unsicher sind, lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten, was für Sie in Frage kommt.



### RICHTIG HINGESCHAUT?

Ganz wichtig bei der Vermeidung von Stürzen ist ein Faktor, der leicht vergessen wird: Ihre Augen. Lassen Sie Ihre Sehleistung regelmäßig vom Augenarzt kontrollieren und optimal einstellen, z.B. mit der geeigneten Brille. Denn schon wenn nur eines Ihrer Augen nicht richtig sieht, ist Ihre Orientierung im Raum deutlich eingeschränkt.



## SO SENKEN SIE IHR STURZRISIKO

- ✓ Muskelkraft und Koordination stärken
- ✓ Achten Sie auf die Wirkung von Medikamenten.
- ✓ Für gute Lichtverhältnisse sorgen
- ✓ Stolperfallen (unebene Teppiche, lose Kabel) beseitigen
- ✓ Rutschfeste Matten in Dusche und Wanne verwenden
- ✓ Haltegriffe installieren
- ✓ Steigen Sie bei der Hausarbeit keinesfalls auf einen Stuhl, sondern immer auf eine Trittleiter mit Prüfsiegel.
- ✓ Wählen Sie Schuhe mit festem Tritt und gutem Halt.
- ✓ Betreten Sie keine feuchten Flächen.

## UNTERSTÜTZUNG HOLEN



Lassen Sie Ihre Sehkraft regelmäßig überprüfen und tragen Sie, falls nötig, eine Brille



Stöcke, Unterarmgehstützen und Rollatoren bieten zusätzliche Sicherheit



Holen Sie sich fachlichen Rat ein, wie Sie Stürze vermeiden und Ihre Bewegung trainieren können, und kontaktieren Sie bei Schmerzen oder Verletzungen durch einen Sturz Ihren Arzt.

