

Sturzunfall: Prävention und Nachsorge

Wie ältere Menschen ihren Alltag sicher bewältigen können

Foto: © fotolia/Robert Kneschke



Laut dem Kuratorium für Verkehrssicherheit sind Stürze in allen Altersgruppen die häufigste Unfallursache. Insgesamt passieren in Österreich mehr als 285.000 Sturzunfälle pro Jahr. Etwa 20 Prozent davon bedürfen infolgedessen einer medizinischen Betreuung. Damit gehen – gesamt- und mikroökonomisch gesehen – hohe Kosten, mitunter durch erhöhte Pflegebedürftigkeit, einher. Die Betroffenen selbst leiden unter der Angst vor einem neuerlichen Sturz, unter der Einschränkung der Mobilität und unter dem Verlust des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten. Dem entgegenzuwirken ist möglich.

Risikofaktoren eruieren

Am häufigsten stürzen Menschen, die über 65 Jahre alt sind. Frauen sind laut Studien öfter von diesem Problem betroffen als Männer. Die meisten Stürze passieren, während ältere Menschen ihren Alltagsaktivitäten nachgehen: Zwei Drittel aller Personen stürzen im eigenen Haushalt – zumeist im Schlafzimmer und Badezimmerbereich, seltener auf Treppen und in der Küche. Stürze innerhalb der Wohnung werden mit höherem Alter und mit Indikatoren einer schlechten Gesundheit assoziiert, während Stür-

ze außerhalb der Wohnung mit einer eher körperlich aktiven und gesunden älteren Population in Zusammenhang gebracht werden. Gesunde ältere Menschen haben also nicht die gleichen Risikofaktoren wie gebrechlicher werdende ältere Menschen. Dementsprechend müssen auch Präventionsmaßnahmen an die Zielpopulation angepasst werden. Jeder Sturz hat eine Ursache, oft spielen mehrere Ursachen zusammen. Der Physiotherapeut kann mittels eines standardisierten und validen Assessments das individuelle Sturzrisiko sowie den Grad der Sturzangst erheben. Dieses Assessment, welches in der Regel aus mehreren Tests besteht, dient außerdem der weiteren Verlaufskontrolle und kann zur Anpassung der therapeutischen Intervention herangezogen werden. Bei den Risikofaktoren unterscheidet man zwischen intrinsischen (inneren) und extrinsischen (äußeren, häufig situationsbedingten) Sturzursachen (siehe Infobox).

Maßnahmen zur Vorbeugung

Eine bestehende Sturzgefährdung rechtzeitig zu erkennen und richtig einzuschätzen ist von großer Bedeutung: Durch adäquates Training lässt sich das Risiko eines Sturzes verringern. Physiotherapeuten sind hierfür die richtigen Ansprechpartner.

Ziel der Physiotherapie ist es, die größtmögliche Selbstständigkeit und die bestmögliche Lebensqualität der Menschen im Alltag wiederherzustellen beziehungsweise zu erhalten. Die Sturzprävention dient dazu, das Sturzrisiko zu minimieren und zukünftige Stürze zu vermeiden. Um Folgestürze zu verhindern, ist es sinnvoll, bereits nach dem ersten Sturz zu reagieren, da sich das Sturzrisiko nach einem stattgehabten Sturz verdoppelt. Elemente erfolgreicher Sturzprävention sind die Einschätzung des Sturzrisikos, die Beratung der Betroffenen und die Förderung spezifischer Fähigkeiten und Funktionen. Hierzu zählt in erster Linie

und als wesentlicher Erfolgsfaktor das Training von Kraft, Gleichgewicht und Ausdauer in Verbindung mit einer Gangschulung. Darüber hinaus können im Zuge eines Hausbesuchs Gefahren- und Sturzquellen identifiziert und mögliche Adaptionen gemeinsam besprochen werden. Dadurch lässt sich eine alltags-erleichternde Umgebung schaffen. Ergänzend können durch den Einsatz von Hilfsmitteln Schmerzen reduziert, Fehlbelastungen vermieden, Bewegungseinschränkungen kompensiert, Kräfte gespart und zusätzlich Sicherheit gewonnen werden. Anzustreben sind die Erhaltung und die Wiederherstellung der sicheren Mobilität von älteren Menschen.

Am zielführendsten ist Sturzprävention, wenn sie auf mehreren Säulen beruht. Folgende Aspekte sollen berücksichtigt werden:

- **Umweltadaptierung:** Wohnraumanpassung/risikoarme Umgebung
- **Wahl der Hilfsmittel:** Beratung – Versorgung – Training
- **Risikomanagement:** Notrufarmband, Verhalten „im Fall eines Falles“, Bodentraining



Autorin:
Constance Schlegl, MPH
Physiotherapeutin und
Expertin im Bereich Sturz,
Präsidentin von Physio
Austria

- **Beratung:** Ordnung in Kästen (Verstauung), Reduktion auf das Notwendige, Platz schaffen, Vereinfachen von Tätigkeiten z. B. Küchenarbeit im Sitzen
- **Training:** Gleichgewicht, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit
- **Kompensationsstrategien:** Erinnerungshilfen, Orientierungshilfen
- **Aufklärung/Beratung für Betreuer**

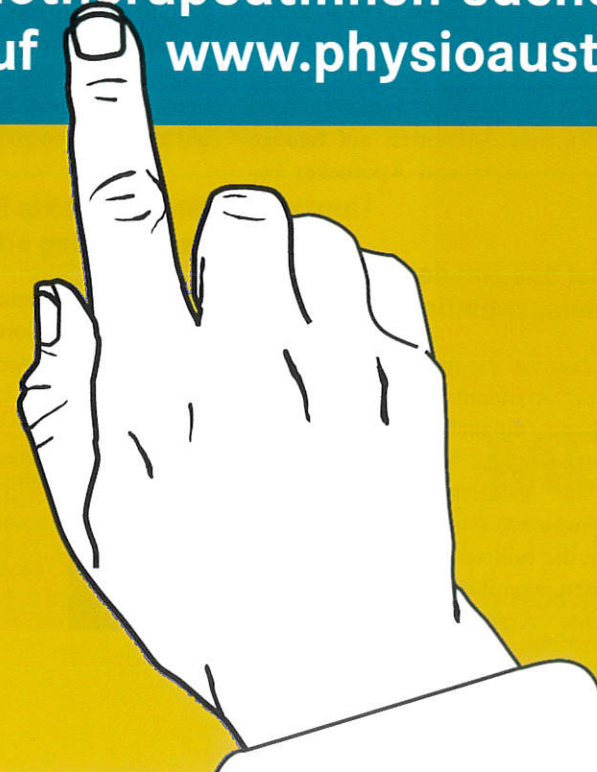
Der Einsatz von Gehhilfen

Gehhilfen bieten Menschen Sicherheit und Mobilität im Alltag. Jede neue Gehhilfe bedeutet aber auch eine Umstellung für die Anwender. Gehen ist ein automatisierter Vorgang, bei dem man sich kaum konzentrieren muss. Der Gehablauf verändert sich jedoch mit der Benutzung einer Gehhilfe. Damit auch

er sich automatisieren kann, ist es wichtig, den richtigen Umgang mit der Gehhilfe zu üben. Oft lehnen ältere Menschen die Benutzung eines Gehbehelfs ab oder versuchen, dessen Verwendung möglichst lange hinauszuzögern. Sie machen sich Sorgen, dass sie dadurch noch mehr Fähigkeiten abbauen und vom Behelf völlig abhängig werden. Diese Befürchtung ist zwar berechtigt, aber: Ein Sturz ist die schlechtere Option. Eine rechtzeitige Versorgung mit einem Gehbehelf – auch wenn er vorerst nur im Außenbereich verwendet wird – gibt Sicherheit. Gleichzeitig wird der richtige Umgang damit nach und nach trainiert. Gehhilfen müssen von Experten, zum Beispiel von Physiotherapeuten, sowohl an die Umwelt als auch an die Person angepasst werden. <



PhysiotherapeutInnen suchen und finden
auf www.physioaustria.at



► Infobox: Risikofaktoren für Stürze	
Intrinsische Ursachen:	Extrinsische Ursachen:
<ul style="list-style-type: none"> ■ Gleichgewichtsprobleme ■ Koordinationsdefizite ■ Sehbehinderungen ■ Muskelschwäche ■ Schwindel (z. B. als Nebenwirkung von Medikamenten oder als Folge von Herz-Kreislauf-Problemen) ■ Stress ■ Konzentrationsprobleme ■ Müdigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> ■ rutschige oder unebene Böden ■ Stolperfallen ■ schlechte Beleuchtung ■ ungeeignete Schuhe ■ irritierender Lärm ■ ungünstige Lichtverhältnisse ■ Läuten des Telefons ■ unerwartetes Angesprochenwerden

Dieser Beitrag wurde im Fortbildungs-Fragebogen auf S. 27 berücksichtigt.

Foto: © Franz Morgenbesser