

Thema: Physiotherapie

Autor: k.A.

Schon kleine Stürze sollte man ernst nehmen

ROHRBACH-BERG. Stürze sind bei Senioren eine häufig unterschätzte Gefahr. „Mehr als fünf Prozent aller Krankenhausaufnahmen von älteren Personen sind durch Stürze bedingt“, erklärt Gunther Mittermayr, leitender Physiotherapeut am Landeskrankenhaus Rohrbach. „Wer sich regelmäßig ausreichend bewegt, kann das Risiko

zu fallen, erheblich reduzieren“, sagt der Experte. Gemeinsam mit einem Physiotherapeuten lassen sich einfache Übungen erarbeiten, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. „Bewusstes Treppensteigen oder Kniebeugen aktivieren die Beinmuskulatur. Ein paar Sekunden auf einem Bein zu stehen, verbessert das Gleichgewicht.“



Auch die Wahl der passenden Gehhilfe (Rollator, Gehstock) ist wichtig, um Stürze so gut es geht zu vermeiden.

Foto: Fotolia/Peter Atkins