

Stürze – ein Problem des Alterns

Sturzprophylaxe Kernfrage der Gesundheit

Stürze können das Leben verändern: Selbstständig lebende Senioren werden plötzlich pflegebedürftig, wenn Knochenbrüche entstehen, besonders häufig Oberschenkelhalsbrüche. Geriatrie-Fachärzte bezeichnen Sturzprophylaxe als eine Kernfrage für die Gesundheit älterer Menschen. Expertengruppen haben die häufigsten Sturzrisiken erarbeitet, es gibt mehrjährige Sturzpräventions-Programme mit den Zielen einer Zunahme der Muskelkraft, aber auch der Koordinationsfähigkeit, der Balance und der Standfestigkeit.

Etwa 30 % der über 65-Jährigen stürzt mindest einmal pro Jahr, von den über 80-Jährigen sind es sogar 50 %. Der weitaus größte Teil der Stürze beruht auf dem Verlust der Funktionsfähigkeit des Körpers. Es leidet aber nicht nur der Körper, sondern auch die Sicherheit, das Selbstwertgefühl.

Ursachen für den Sturz können am Betroffenen selbst liegen. Stürze provozierend sind Balancestörungen, die meist am Gangbild zu erkennen sind, verlangsamte Reaktionsfähigkeit, Medikamente wie Psychopharmaka, Seheinschränkung, ungeeignete Schuhe, Harndrang, besonders nachts und Beinprobleme rheumatischer Art. Andererseits Stolperfallen in der häuslichen Umgebung wie schlechte Beleuchtung, steile Treppen, mangelnde Haltemöglichkeiten, glatte Böden etwa im Badezimmer, lose Teppichkanten, herumliegende Gegenstände, locker hängende Kabel. Und draußen: unebene Gehwege, Schnee und Glatteis.

Ärztliche Fachzeitschriften empfehlen sturzgefährdeten Menschen Hüftprotektoren, die Oberschenkelhalsbrüche beim Sturz verhindern. Denn diese Frakturen sind bei Stürzen besonders häufig: über 95 % sind Folge eines Sturzes. Hüftprotektoren bestehen aus stoßfesten, aber elastischen dünnen Schalen, die in eine Fixierhose eingearbeitet werden. Sie sind unter der Kleidung nicht zu sehen und schützen den Knochen direkt: ein "Sturzhelm für die Hüfte". Es gibt sie in Apotheken und Sanitätshäusern unter dem Namen „Safehip“. Ihre zuverlässige präventive Wirkung ist durch umfangreiche kontrollierte Studien in Krankenhäusern, Pflegeheimen und auch im ambulanten Bereich erprobt. Es gibt sie inzwischen in vielen europäischen Ländern.

Sturzprävention ist vor allem Bewegung, auch im hohen Alter: tägliches Gehen, öfter Gymnastik, Schwimmen am Warmbadetag in der Halle. Ideal ist Balancetraining, wie es manche Heime, aber auch Vereine wie der Deutsche Turner-Bund anbieten. Der 8. Deutsche Seniorentag 2006 in Köln bot einen Workshop „Balance-Training – Gleichgewichtsschulung und Sturzprophylaxe“ an, als ideale Trainingsform, um die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit „in Balance“ zu halten. Der Workshop war überfüllt, so groß war das Interesse.

Im September 2006 hat der Deutsche Turner-Bund eine eigene Fachtagung „Sturzprophylaxe“ in Frankfurt ausgerichtet, weil er das Thema für hoch aktuell hält. Eines der Tagungsthemen beschäftigte sich mit der Frage, wie Sturzprävention in den Vereinssport integriert werden kann. Übungsleiter und Übungsleiterinnen werden schon entsprechend ausgebildet. Es lohnt sich für Senioren, die an entsprechenden Kursen interessiert sind, bei ihrem kommunalen Sportamt nachzufragen, ob beim örtlichen Seniorensport Balance- und Gleichgewichtsübungen praktiziert werden und welche lokalen Vereine Seniorensport anbieten. Diese spezielle Art von Seniorensport scheint leider noch in den Anfängen zu stecken, obwohl ihr Wert überall gesehen wird.

Rosmarie Hennigs