

Informiert

Gut zu wissen ...

Sturzprophylaxe: Risikofaktoren erkennen und ausschließen



Winterzeit – Gemütlichkeit. In jedem Fenster, wohin man schaut, blinkt und flackert es heimelig. Schummerlichtfreunde schätzen die „gerade-so-Beleuchtung“ als behaglichen Weichzeichner. Für ängstliche und sturzgefährdete Menschen ist Dämmerlicht brandgefährlich. Wenn Ecken und Kanten verschwimmen, erschwert das oftmals die Orientierung. Während uns Tageslicht Stolperfallen offenbart, tarnt schwaches Licht vertrackte Schwellen oder Stufen als vermeintlich passierbar. Eine eingeschränkte Sicht ist allerdings nur einer von vielen Faktoren, die einen Sturz begünstigen. So können Sie Ihr Sturzrisiko deutlich senken ...

- **Was ist Sturzprophylaxe?**
- **Persönliche Sicherheit – Risikofaktoren vermeiden**
- **Barrierefreies Umfeld – Risikofaktoren vermeiden**
- **Hilfsmittel/Medikamente – Risikofaktoren vermeiden**

Was ist Sturzprophylaxe?

„Prophylaxe“ bedeutet sinngemäß „vorbeugende Maßnahme“. Die Ziele der Sturzprophylaxe sind es, Risiken zu erkennen und zu vermeiden.

Dabei stützt sich das Thema auf drei Säulen:

1. **Persönliche Sicherheit**
2. **Barrierefreies Umfeld**
3. **Hilfsmittel/Medikamente**

Persönliche Sicherheit – Risikofaktoren vermeiden

Wenn Sie sich nicht mehr sicher auf Ihren Beinen fühlen, weil Sie vielleicht schon einmal gefallen sind oder spüren, dass Ihre Kräfte nachlassen, **trainieren Sie Ihre Kraft, Balance und Reaktionsfähigkeit. Beweglichkeit schafft Sicherheit. Gesundes körperliches Training ist in jedem Alter möglich.** Das strauchelnde Gleichgewicht ausloten, einen Sturz abfangen oder nach einen Stolperschritt schnell den Rhythmus wiederfinden – eine trainierte, geschmeidige Muskulatur korrigiert Ihren Fehltritt besser als eine untrainierte.

Angst ist ein unterschätzter Verursacher falscher Bewegungsmuster – noch schlimmer, wenn Sie aus Angst Bewegung vermeiden. Gerade mit zunehmendem Alter baut sich Ihre Muskulatur schneller ab. Muskelgewebe wird in Fett umgewandelt. Wer sich regelmäßiger Bewegung verweigert riskiert, dass Stoffwechsel und Energieverbrauch heruntergefahren werden, wodurch sich das „Schwäche- und Schlappgefühl“ zunehmend verstärkt.

Barrierefreies Umfeld – Risikofaktoren vermeiden

Schauen Sie gemeinsam mit Ihren Angehörigen, wie Sie **Ihr häusliches Umfeld sicherer und besser begehbar gestalten** können.

Sturzprophylaxe: Risikofaktoren erkennen und ausschließen

- verwenden Sie rutschfeste Teppiche und Matten im Wohn- und Badbereich
- verstauen Sie lose, am Boden liegende Kabel
- sorgen Sie für ausreichend Beleuchtung
- räumen Sie Hindernisse aus dem Weg, um die Sie auf Ihren gewohnten Wegen herum lavieren müssen
- achten Sie auf festes Schuhwerk auch in der Wohnung (besser Klettverschluss als Schnürsenkel)
- prüfen Sie Ihre Sehstärke, bzw. überprüfen Sie regelmäßig die Stärke Ihrer Sehhilfen
- lassen Sie sich bei der Verwendung von Hilfsmitteln (Gehstützen, Rollator ...) von Fachpersonal einweisen
- bringen Sie bei Bedarf Haltegriffe und/ oder einen Handlauf an, das kann gerade in kleinen Wohnungen und bei Stufen den sichern Gang unterstützen, wenn eine Gehhilfe zu sperrig ist
- wenn Sie alleine leben, empfehlen wir Ihnen ein Notfallklingelsystem installieren zu lassen
- vermeiden Sie Wege mit Glätteis oder nassem Laub

Hilfsmittel/Medikamente – Risikofaktoren vermeiden

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Kommen ggf. **Hilfsmittel** für Sie infrage? Nehmen Sie **Medikamente** die das Sturzrisiko erhöhen (z. B. blutdrucksenkende oder beruhigende Mittel)? Können diese angepasst oder sogar abgesetzt werden?

Lassen Sie sich in Ihrem Sanitätshaus beraten. Es gibt u. a. Unterwäsche mit sogenannten „Protektoren“, also Polstern, im Hüft- oder Rückenbereich, die einen Sturz abmildern können.

TIPP: Hilfsmittel und Heilbehelfe, wie z. B. ein Rollator, werden Ihnen, nach ärztlicher Verordnung, von Ihrer Krankenkassen entweder gewährt oder leihweise genehmigt.

Bei Elithera bieten wir Ihnen spezielle Programme für Kraft- und Ausdauertraining an – mit und ohne ärztliches Rezept. Wenn Sie aktiv Ihre persönliche Schritt-Sicherheit und Ihre Standfestigkeit vorsorglich verbessern möchten, finden wir gemeinsam das passende Angebot für Sie.

Schon passiert? Sie wollen nach einem Sturz, einer Operation oder Verletzung so schnell wie möglich wieder auf die Beine kommen? Unsere Physio- und Bewegungstherapeuten sind auf Muskel- und Gelenkprobleme spezialisiert. Unser Ziel ist es, Ihre Schmerzen zu reduzieren, Ihre Bewegungseinschränkungen zu verbessern und Ihre Muskeln zu stärken, damit Sie wieder fit für Ihren Alltag werden.

Bleiben Sie besser in Bewegung

Ihr Team Elithera