

Mit den Jahren steigt das Risiko Stürze im Alter vermeiden

Platzwunden, Prellungen und im schlimmsten Fall Brüche – ein Sturz birgt für ältere Menschen eine höhere Verletzungsgefahr als für jüngere. Aber gerade diese Altersgruppe ist einem besonders hohen Sturzrisiko ausgesetzt. Ein Grund dafür ist etwa die Abnahme von Koordination und Muskelmasse. Günter Schmiedhuber, Leiter der Abteilung für Unfallchirurgie am Klinikum Wels-Grieskirchen, zeigt Möglichkeiten auf, wie Stürze verhindert werden können.

„Im Alter steigt das Risiko für Stürze: Das liegt einerseits daran, dass das Zusammenspiel von Nervensystem und Muskeln nicht mehr so gut funktioniert und Kraft verloren geht, aber auch Faktoren wie bereits geschehene Stürze, Gang- und Gleichgewichtsstörungen, der Einsatz von Gehhilfen und Gelenksabnutzung spielen eine entscheidende Rolle“, so Schmiedhuber. Ob ein Angehöriger gefährdet ist zu stürzen, lässt sich ermitteln. „Stellen Sie sich die Frage, ob der Betroffene bereits einmal gestürzt ist! Ist er eher schwach auf den Beinen? Sieht er schlecht?“, regt der Unfallchirurg an. Bereits eine positive Antwort lässt auf ein erhöhtes Sturzrisiko schließen.

Achtung Nebenwirkungen!

Auch Kreislaufprobleme, etwa ein bei zu niedrigem Blutdruck auftretender Schwindel, können die Sturzgefahr beeinflussen. Die Nebenwirkungen von Medikamenten werden oftmals unterschätzt: „Zum Beispiel muss bei der Einnahme von Schlaftabletten oder andere Psychopharmaka mit einer gewissen Benommenheit gerechnet werden, andere Medikamente wiederum verstärken den Harndrang, der ältere Menschen auch nachts aus dem Bett treibt. Der nächtliche Gang zur Toilette ist der Klassiker unter den Sturzursachen.“

Unterschätzer Muskelabbau

Mit den Jahren nimmt die Muskelmasse ab: Zwischen dem 25. und dem 70. Lebensjahr verliert der Mensch durchschnittlich 40 Prozent seiner Muskelmasse, der Fettanteil nimmt zu. „Ein 60-Jähriger hat häufig ein höheres Gewicht als in der Jugend, aber deutlich weniger Muskeln. Tendenziell wird er sich in den kommenden Jahren weniger bewegen“, erklärt der Klinikum-Bewegungsexperte.

Zusätzlich tritt eine ernährungsbedingte Reduktion der Muskulatur ein, welche wiederum die körperlichen Aktivitäten weiter einschränkt. Die Gefahr von Stürzen und Frakturen nimmt zu. Kommt es zum Sturz, sind die Folgen im fortschreitenden Alter fataler als beim jungen Menschen. „Ähnlich wie bei Kindern ist auch beim älteren Menschen der Kopf häufig betroffen, gefolgt von Armen, Hüften und Wirbelsäule. Diese Körperstellen sind einer dementsprechenden Verletzungsgefahr ausgesetzt“, so der Unfallprimar. Bestehende Erkrankungen, wie zum Beispiel Osteoporose, führen vermehrt zu Brüchen. Auch der Heilungsprozess verläuft im Alter langsamer, was wiederum zu einer Einschränkung der Mobilität führt. Ein Teufelskreis beginnt. Auch die Angst vor weiteren Stürzen mindert die Freude an der Bewegung. „Zusammenfassend lässt sich also feststellen, dass im fortschreitenden Erwachsenenalter einerseits das Risiko für Stürze und analog dazu auch das Risiko für Frakturen steigt.“

Vermeidbare Stürze

Zur effektiven Prävention von Stürzen rät Schmiedhuber: „Bleiben Sie in Bewegung – wenn möglich unter der Anleitung von Profis! Die Muskulatur sollte gezielt trainiert werden, damit sie nicht weiter an Masse verliert. Fördern Sie neben Kraft auch Gleichgewicht und Ausdauer! Kalkulieren Sie dabei die Nebenwirkungen von Medikamenten mit ein und seien Sie besonders achtsam bei Schwindel!“ In Absprache mit dem Arzt kann die Dosierung von Medikamenten, welche das Sturzrisiko negativ beeinflussen, angepasst werden. „Und legen Sie ein Augenmerk auf die Gefahrenquellen im eigenen Haushalt: Zum Beispiel lose Teppiche und am Boden verlaufende Kabel sind typische Stolperfallen, aber auch schlechte Beleuchtung und eine querende Katze sind gefährlich. Richten Sie im Sanitärbereiche und bei Stufen Haltegriffe ein und vermeiden Sie Aktivitäten, durch welche Sie die potenzielle Fallhöhe und somit das Verletzungsrisiko steigern – zum Beispiel durch das Klettern auf eine Leiter.“

Veranstaltungstipp

Aktiv und beweglich das ganze Jahr – So funktioniert’s!

Wie man zu jeder Jahreszeit und in jedem Alter möglichst schmerzfrei beweglich bleibt, ist zentrales Thema am 13. Februar um 18:00 Uhr im Klinikum Wels-Grieskirchen. Dann stehen beim nächsten

Wissensforum die Muskeln und Gelenke im Fokus. Experten aus Orthopädie und Unfallchirurgie informieren die Besucher zu innovativen Kunstgelenken, den Therapieformen von Bänder- und Sehnenverletzungen, Möglichkeiten der Handchirurgie und im Speziellen zur Sturzprophylaxe.

Klinikum Wissensforum Fokus: Muskeln und Gelenke

Wann: 13. Februar 2020, 18:00 Uhr

Wo: Festsaal, Klinikum Wels-Grieskirchen

Mehr Infos zum Programm: www.klinikum-wegr.at

Weiterführende Informationen

So senken Sie das Sturzrisiko im eigenen Wohnbereich:

- Trainieren Sie Ihre Muskulatur, Koordination und Ausdauer unter Anleitung von Physiotherapeuten und Fitnesstrainern!
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Nebenwirkungen von Medikamenten, wie Schwindel und Benommenheit!
- Achten Sie auf Gefahrenquellen im Haushalt, wie Stolperfallen und schlechte Beleuchtung!
- Befestigen Sie Haltegriffe, wo es notwendig ist – zum Beispiel bei Stufen oder im Bad!
- Informieren Sie sich über die Möglichkeiten der Rufhilfe! Diese wird zum Beispiel vom Roten Kreuz angeboten und ermöglicht bei einem Sturz ein unkompliziertes Verständigen der Rettungskräfte per Knopfdruck am Armband.

Bilder und Statements:

Bild: KWG_Schmiedhuber_Guenter_Dr_Prim_Unfall.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Prim. Dr. Günter Schmiedhuber, Leiter der Abteilung für Unfallchirurgie, Klinikum Wels-Grieskirchen

„Im Alter steigt das Risiko für Stürze.“

„Der nächtliche Gang zur Toilette ist der Klassiker unter den Sturzursachen.“

„Ein 60-Jähriger hat häufig ein höheres Gewicht als in der Jugend, aber deutlich weniger Muskeln. Tendenziell wird er sich in den kommenden Jahren weniger bewegen.“

„Zusammenfassend lässt sich also feststellen, dass im fortschreitenden Erwachsenenalter einerseits das Risiko für Stürze und analog dazu auch das Risiko für Frakturen steigt.“

„Bleiben Sie in Bewegung – wenn möglich unter der Anleitung von Profis! Die Muskulatur sollte gezielt trainiert werden, damit sie nicht weiter an Masse verliert. Fördern Sie neben Kraft auch Gleichgewicht und Ausdauer!“

Bild: KWG_Schmiedhuber_Guenter_Dr_Prim_Unfall_OP.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Auch nach unspektakulären Stürzen landen ältere Menschen oft im OP. Gründe dafür sind die abnehmende Muskelmasse und Knochendichte. Um zum Beispiel das Risiko für Oberschenkelhalsbrüche zu vermeiden, rät Prim. Dr. Günter Schmiedhuber, Leiter der Abteilung für Unfallchirurgie am Klinikum Wels-Grieskirchen, Muskulatur, Koordination und Ausdauer unter Anleitung zu trainieren.

Bewegungskompetenz am Klinikum Wels-Grieskirchen – www.klinikum-wegr.at

Abteilung für Orthopädie und orthopädische Chirurgie: Die Abteilung zählt zu den führenden Kompetenzzentren im Land, wenn es um die Therapie degenerativer und wachstumsbedingter Veränderungen des Bewegungsapparates geht. Ein Schwerpunkt ist der künstliche Gelenkersatz des Hüft- und Kniegelenkes sowie die Wechseloperationen von Kunstgelenken. Weitere Spezialgebiete liegen im Bereich der Kinderorthopädie, der Wirbelsäulenmedizin sowie der Schulter-, Hand- und Fußchirurgie.

Abteilung für Unfallchirurgie: Das Team bietet sämtliche unfallchirurgischen Leistungen – von der Diagnostik und Aufklärung über die Erarbeitung von Therapieplänen bis hin zu operativen und konservativen (funktionellen) Therapien und Behandlungen von Unfallfolgen. Aufgrund der hohen Durchlaufzahlen verfügt das Klinikum Wels-Grieskirchen über große Erfahrungswerte in der unfallchirurgischen und sporttraumatologischen Versorgung, die dem Patienten eine schnelle, kompetente und sichere Versorgung bietet. Dabei wird stets darauf geachtet, individuell abgestimmt und bedarfsgerecht vorzugehen.

In Zusammenarbeit mit dem Institut für Physikalische Medizin und Allgemeine Rehabilitation vereinen die Abteilungen ihre Kernkompetenzen und erzielen so ein maximales Outcome für jeden einzelnen Patienten.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415 - 93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at