

Balance-Übungen helfen

Aus der WAZ-Telefonsprechstunde zur Sturzvorbeugung mit der Augusta-Kranken-Anstalt

Um Sturzvorbeugung ging es bei der WAZ-Telefonaktion mit Dr. Olaf Hagen, dem Chefarzt der Geriatriischen Klinik der Augusta-Kranken-Anstalt in Linden und der Leitenden Physiotherapeutin Petra Huintjes. Fast 30 Bürger riefen bei unseren Experten an, die außerordentlich zufrieden waren mit dem Interesse an diesem wichtigen Thema.

Alte Menschen stürzen natürlich häufiger als junge – und die Zahl der Senioren steigt immer weiter. Wer bei einem Sturz einen Oberschenkelhalsbruch erleide, so Dr. Hagen, werde häufig danach

»Viele wollten sich gleich anmelden«

unbeweglich, wenn nicht sogar bettlägerig. Dies wolle natürlich niemand. Deshalb gelte es, frühzeitig dafür zu sorgen, dass die Sturzgefahr gering bleibt. „Bei denen, die schon öfter gestürzt sind“, so Dr. Hagen, „kann man nicht mehr viel korrigieren.“ Man müsse vor allem jene erreichen, die noch einigermaßen fit und beweglich sind.

Und in der Tat waren einige Interessenten darunter, die noch den „Jungsenioren“ zuzurechnen sind. So, wie es sich auch Petra Huintjes gewünscht hatte. „Vor allem das Interesse an den Sturzprophylaxe-Kursen der Augusta-Akademie war riesig“, sagt sie. „Viele wollten sich gleich anmelden.“

Mit Balance-Übungen zum Beispiel, so Dr. Hagen am Telefon, stärke man die Eigenwahrnehmung und schließlich auch das Selbstbewusstsein. Allein die Beschäftigung mit diesem Thema gebe zusätzliche Sicherheit, wenn der ältere Mensch feststellt „Ich bin doch gar nicht so schlecht drauf, wie ich vorher dachte.“ Inzwischen setzen die Geriater sogar vermehrt die Spielekonsole Wii ein, um den alten



Dr. Olaf Hagen und die Leitende Physiotherapeutin Petra Huintjes mit einem Patienten bei einer Übung zur Sturzvorbeugung.

Menschen ganz spielerisch ein neues Selbstwahrnehmungsfühl zu vermitteln.

Eine Dame unter den Anrufern hatte gar keine spezielle Frage an Dr. Hagen. Sie hatte lediglich sein Bild in der WAZ

gesehen und sich daran erinnert, dass sie sich noch hatte bedanken wollen für die erfolgreiche Behandlung in Linden. Man sah dem Chefarzt an, dass er sich über diesen Anruf richtig freute. (-nken)

STURZPROPHYLAXE-KURSE

Wunsch an die VHS

„Ambulante Sturzabklärung gibt es in Bochum bisher leider noch nicht“, bedauert Chefarzt Dr. Hagen. „Lediglich in unseren Kursen an der Augusta-Akademie bieten wir einen diag-

nostischen Check an.“ Die Volkshochschule (VHS) Hattingen werde wohl bald Sturzprophylaxe-Kurse anbieten. Das wünscht sich Dr. Hagen auch von der VHS Bochum.