



Gezielte Übungen helfen, das Sturzrisiko deutlich zu mindern.

fobo-Bild: eb-en

Gezielt Stürzen vorbeugen

Augusta Akademie bietet Kurse an

Die Zahlen sind ebenso erschütternd wie alarmierend – und nicht nur die Geriater (Altersmediziner) klagen, dass bei der Vorbeugung zu wenig getan wird: Jeder Dritte Mensch, der älter ist als 65 Jahre, hat statistisch ein hohes Risiko für einen oftmals folgenschweren Sturz.

„Mit zunehmendem Alter steigt die Sturzgefährdung“, erklärt Dr. Olaf Hagen, Chefarzt der Geriatriischen Klinik der Augusta-Kranken-Anstalt in Bochum-Linden. Umfassende amerikanische Studien belegen, dass zehn Prozent aller Notfallbehandlungen und sechs Prozent aller Notfallaufnahmen durch Stürze bedingt sind. „Und diese Zahlen“, so Dr. Hagen, „sind durchaus auf Deutschland übertragbar.“

Zwar ziehen sich nur etwa zehn Prozent der Gestürzten eine größere Verletzung zu, aber ein Prozent dieser Menschen erleidet einen Oberschenkelhalsbruch mit all seinen langwierigen Konsequenzen. „Und die Hälfte dieser Sturzpatienten fällt sogar mehrmals in einem Jahr hin.“

Bei der aktuellen Bevölkerungsentwicklung gibt es immer mehr Senioren, also auch immer häufiger solche Stürze und Verletzungen. Bei älteren Menschen ist zunehmend die Balance beeinträchtigt. Und das liegt, so Hagen, an der verschlechterten Wahrnehmungsfähigkeit u.a. der Augen und des Gleichgewichtsorgans, das sich im Innenohr befindet.

Hinzu kommen möglicherweise Sensibilitätsstörungen an den Füßen, die im Alter abnehmende Muskelkraft sowie die (evtl. auch durch Schmerzen) eingeschränkte Beweglichkeit und die verminderte motorische Reaktionsgeschwindigkeit. „Wir

können das alles testen“, sagt der Augusta-Chefarzt, „und mittels durchaus einfacher Untersuchungen eine Sturzgefährdung voraussagen.“

Balance, Reaktion und Mobilität spielerisch verbessern

Gerade läuft unter der Leitung des Physiotherapeuten Rolf Hardieck am Augusta in Bochum-Linden wieder ein Kurs, wie ihn die Augusta Akademie – meist in Kooperation mit der Geriatriischen Klinik – seit Jahren immer wieder anbietet: Besonders geschulte Physiotherapeuten arbeiten daran, die individuelle Sturzgefährdung zu verringern. Balance, Reaktion und Mobilität werden dabei spielerisch verbessert. „Das ist enorm wichtig“, so Hardieck, „denn mancher Senior schafft es z. B. nicht mehr, noch bei Grün eine Kreuzung zu überqueren.“

Wer nicht mehr gut gehen kann, nutzt natürlich gern das Auto, wobei aber auch Senioren am Steuer durchaus nicht nur ein Sicherheitsrisiko haben, sondern – mit ihrer eingeschränkten Wahrnehmungs- und Reaktionsfähigkeit – auch ein solches darstellen (könnten).

„Ambulante Sturzabklärung gibt es in Bochum bisher leider noch nicht ausreichend“, bedauert Dr. Hagen schon seit Jahren. „Dabei ist ein frühzeitiger diagnostischer Check durchaus wünschenswert und aussagekräftig – und wirklich keine aufwändige Sache.“ Physiotherapeut Rolf Hardieck sieht das ähnlich. „Um Stürze in einer immer älter werdenden Gesellschaft möglichst zu vermeiden“, sagt er, „sollten sich die Menschen frühzeitig vorbereiten – und sich fit halten.“

eb-en