

## **Sturzprophylaxe - warum und was ist zu tun?**

**Was sind Risikofaktoren für Stürze? Zu den wichtigsten gehören:**

- hohes Alter
- Muskelschwäche
- Gang und Standunsicherheit
- Schwierigkeiten bei der Körperbalance / Erkrankungen wie Parkinsonsyndrom oder Schlaganfall
- kognitive Einschränkungen
- eingeschränkte Sehfähigkeit
- Umweltfaktoren wie z.B. Stolperschwellen, nasse Böden
- Medikamentöse Faktoren wie z.B. Schlafmittel, Neuroleptika und Antidepressiva.

**Meist führen mehrere Faktoren zu einem Sturz.**

**Unter Sturzprophylaxe versteht man alle Maßnahmen, die das Sturzrisiko senken. Dazu zählen: Beseitigung von Gefahrenquellen, der Einsatz von Hilfsmitteln, Gangschulung sowie Training der Kraft und Balancefähigkeit. Dieses Training ist für ältere Menschen von größter Wichtigkeit, weil gerade die nachlassende Kraft und ein schlechtes Gleichgewicht die Mobilität älterer Menschen einschränkt.**

**Ein Training dieser motorischen Fähigkeit ist in jedem Alter möglich und wirkungsvoll. Sobald Sie erste Einschränkungen bemerken ist der Beginn eines Trainings dringend ratsam. Genauso wichtig ist es, vorbeugend zu üben, damit Sie sich möglichst lange Ihre Mobilität, und damit auch einen Teil Ihrer Selbständigkeit erhalten.**

### **Übung: Hüftbeuger**

**Diese eine Übung kräftigt die Muskulatur, mit der Sie das Bein in Richtung Brust anziehen. Diese Muskeln sind zum Beispiel beim Treppensteigen oder beim Übersteigen eines Hindernisses besonders wichtig.**

**Stellen sie sich neben einen Stuhl und halten Sie sich an der Stuhllehne fest.**

- Die Gewichtsmanschetten sind oberhalb der Fußgelenke befestigt.
- Versuchen Sie ein Knie soweit wie möglich in Richtung Brust nach oben zu bewegen.
- Falls Sie ein künstliches Kniegelenk haben, sollten Sie Ihren Oberschenkel nur bis maximal zur Waagerechten anheben.
- Achten Sie darauf, dass Sie während der Bewegung in der Hüfte nicht abknicken.
- Setzen Sie das Bein ganz langsam wieder ab und wiederholen sie die Übung abwechselnd mit beiden Beinen.
- Ziehen Sie beim Heben des Beines die Fußspitze nach oben.
- Achten Sie beim Durchführen auf eine regelmäßige Atmung.

**Durchführung: Je Übung 2 Serien mit je 10 Wiederholungen.**

**Gleichgewichtsübung: Aufrechter Stand mit Gewichtsverlagerung**

**Ausgangsstellung: Füße stehen hüftbreit, Knie sind leicht gebeugt, Oberkörper aufrecht halten**

**Ausführung: Versuchen Sie ihr Gewicht ab wechselnd von den Zehen zu den Fersen oder vom rechten zum linken Fuß zu verlagern. Achten Sie darauf Oberkörper und Beine in einer Linie zu halten.**

*Mit freundlicher Genehmigung zur Verwendung dieser Anleitung bedanken wir uns bei „Die Hauszeitung der Keppler-Stiftung in Sindelfingen - Seniorenzentrum Haus Augustinus und Tagespflege St. Paulus“, Hauszeitung\_Blickwinkel\_1-2017 Elvira Weiß*