



---

# Stürze lassen sich vermeiden

---

Informationen für Patienten  
und Angehörige



GESUNDHEITZENTRUM  
WETTERAU gGMBH

Akademisches  
Lehrkrankenhaus  
der Justus-Liebig-  
Universität Gießen



Kreiskrankenhaus Schotten



Bürgerhospital Friedberg

Im höheren Lebensalter kann aufgrund innerer und äußerer Einflüsse das Sturzrisiko steigen.



# Stürze und ihre Ursachen

## Ursachen aufgrund altersbedingter Veränderungen des Körpers:

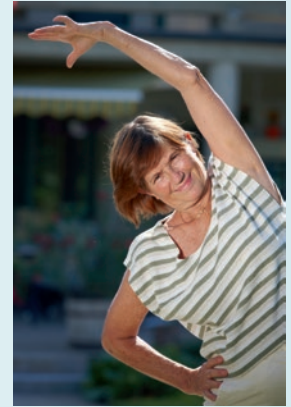
- + Nachlassen der Sehkraft
- + Abnahme des Gehörs
- + Einschränkungen des Gleichgewichtssinns
- + verlängerte Reaktionszeit
- + Körperwahrnehmung kann gestört sein

## Krankheitsbedingte Ursachen:

- + Störungen des Herz-Kreislauf-Systems, z.B. Herzrhythmusstörungen,  
Nachlassen der Leistungsfähigkeit des Herzens
- + Neurologische Erkrankungen, z.B. Morbus Parkinson, Schlaganfall, Altersdemenz
- + Erkrankungen des Bewegungsapparates, z.B. Arthrose in den Hüften oder in den Knien, Muskelerkrankungen, Osteoporose
- + Medikamente, z.B. harntreibende Mittel, Beruhigungsmittel, Medikamente gegen psychische Erkrankungen oder blutdrucksenkende Mittel

## Äußere Ursachen:

- + mangelhafte Beleuchtung
- + ungeeignetes Schuhwerk
- + fehlende Sehhilfe
- + lose Teppiche und Läufer
- + elektrische Kabel und andere Hindernisse
- + schlechte, rutschige Bodenbeläge, z.B. nasse Fliesen im Badezimmer
- + fehlende Handgriffe oder Handläufe
- + falscher Gebrauch von Gehhilfen



## Aktiv vorbeugen

Die Vorbeugung vor Stürzen ist ein wichtiges Thema. Nicht nur im Alter. Beugen Sie **AKTIV** vor durch Bewegung und Gleichgewichtsübungen. Sollten Sie bereits gestürzt sein, durchbrechen Sie die Mauer der Angst. Angst macht bewegungslos und das fördert wiederum die Sturzgefahr.

Kraftaufbau ist auch im Alter möglich. Regelmäßige Bewegung hilft dabei.

## Übungen zur Sturzreduktion:

- + regelmäßig tanzen
- + Krankengymnastik, Gruppenangebote
- + Fahrrad fahren
- + Turnvereine
- + spazieren gehen
- + Schwimmen usw.

# Maßnahmen im Wohnbereich

## Checkliste:

- + Sind alle Räume gut ausgeleuchtet?
- + Blendwirkung vermeiden! (glänzende Fußböden)
- + Ist an jeder Tür ein Lichtschalter vorhanden?
- + Wenn man nachts mal „raus“ muss – ist der Lichtschalter leicht zu betätigen?
- + Ist der Flur frei passierbar?
- + Sind die Teppiche rutschfest?
- + Keine hohen Kanten?
- + Ist das Bad groß genug, um z.B. den Rollator dort benutzen zu können?
- + Rutschfeste Unterlagen in Dusche, Badewanne und davor?
- + Hat der Toilettensitz die richtige Höhe?
- + Sind die Wege zur Toilette frei von Stolperfallen?
- + Ist die Treppe frei begehbar?
- + Anfang und Ende der Treppe sollte gut markiert sein (farbiges Klebeband)!
- + Sind stabile Handläufe mit rutschfester Oberfläche vorhanden?
- + Kann ich Hilfe holen, wenn ich gestürzt bin und nicht alleine aufstehen kann?
- + Ist das Telefon gut erreichbar?
- + Haben meine Stühle Armlehnen?



## Hilfsmittel

Gut angepasste Gehhilfen können Einschränkungen im Gleichgewicht oder körperliche Schwächen ausgleichen. Hierzu gehören z.B. der Rollator, der Gehbock oder auch die Unterarmgehstützen (Krücken) und der Gehstock. Bei Bedarf sollten spezielle Schuhe getragen werden, um gegebenenfalls unterschiedliche Beinlängen durch eine Schuherhöhung auszugleichen (Orthopädische Schuhe).

Bei einem Sturz auf die Hüfte fangen Protektoren (Schützer) einen wesentlichen Teil der Aufprallenergie auf. Die Zahl der Schenkelhalsbrüche kann so um mehr als die Hälfte reduziert werden. Im Falle eines Sturzes kann das Tragen von sogenannten „Hüftprotektoren“ vor einem Oberschenkelhalsbruch bewahren. Als Hüftprotektoren dienen gepolsterte Kunststoffschalen, die über der Hüfte fixiert werden können. Es gibt auch tragfertige Produkte.

# Kontakt:

Chefarzt Dr. med. Jörn Kuntsche

E-Mail: [joern.kuntsche@gz-wetterau.de](mailto:joern.kuntsche@gz-wetterau.de)

## **Bürgerhospital Friedberg**

Ockstädter Str. 3–5

61169 Friedberg

Tel.: 06031 89-3493

Fax: 06031 89-3492

## **Kreiskrankenhaus Schotten**

Wetterauer Platz 1

63679 Schotten

Tel.: 06044 61-5559

Fax: 06044 61-5018

**Fragen Sie uns, wir beraten Sie gerne!**