

Sturzfrei durch den Winter

Bei frostigen Temperaturen werden Wege und Straßen schnell glatt und damit auch gefährlich. Schnell kann es im „Glätteis-Winter“ zu Stürzen kommen, die nicht selten mit Prellungen, Stauchungen und Brüchen enden, denn auch der Aufprall ist meist besonders hart. Und auch wenn die Weisheit darüber, dass „das Stürzen zum Leben gehört wie das Laufen“ im ersten Moment tröstlich erscheinen mag, so möchte man diese meist doch sehr unangenehme Angelegenheit doch lieber vermeiden – und das gilt wohl für Jung wie für Alt.

Gerade für ältere Menschen können Stürze verheerende Folgen haben

„Die Sturzgefahr im Alter ist nachweislich erhöht. Über ein Drittel der Menschen über 65 Jahre stürzt mindestens einmal pro Jahr, und das ist nicht nur auf den Winter zurückzuführen“, weiß Prof. Dr. med. Thorsten Pohle. Er ist Chefarzt der Medizinischen Klinik I im Klinikum Herford, der auch das Leistungsspektrum Geriatrie angehört.

Warum stürzen ältere Menschen?

Prof. Pohle: Ursache und Wirkung von Stürzen im Alter stehen nicht selten in Verbindung zueinander, meist wirken verschiedene Faktoren wie altersbedingte körperliche Veränderungen, Trainingsdefizite, Medikamente und eine Risikoumgebung zusammen.

Wie lassen sich Stürze vermeiden?

Prof. Pohle: Häufig kommt es in der häuslichen Umgebung zu Stürzen. Für Menschen mit erhöhtem Sturzrisiko, die zu Hause wohnen, kann es sehr hilfreich sein, Stolperfallen in der Wohnung und im Eingangsbereich zu erkennen und zu beseitigen. Dazu gehören zum Beispiel zu eng gestellte Möbel, das falsche Schuhwerk oder freiliegende Teppiche und Läufer.

Auch sprechen wir im Rahmen der geriatrischen Komplexbehandlung auf der Station für Geriatrie von Sturzprävention durch ein spezielles Training, das ein Krafttraining der unteren Extremitäten, Koordinationsübungen, Gangschulungen, Ausdauertraining oder auch verhaltenstherapeutische Maßnahmen einschließt. Hilfsmittel wie der Rollator oder Unterarmgehstützen können die Sturzgefahr reduzieren, sind aber nicht für jeden Menschen gleichermaßen geeignet.

Was vielen Menschen nicht bekannt ist, ist die Wirkweise von Vitamin D im Zusammenhang mit Stürzen. Bei einem Mangel des Vitamins im Körper kann es zu einer Osteoporose („Knochenerweichung“) kommen. Typische Symptome sind zum Beispiel Muskelschwäche und Knochenschmerzen. Das Osteoporose-Risiko steigt und somit auch die Bruchgefahr der Knochen. Wichtig ist es also, für einen ausreichend hohen Vitamin-D-Spiegel im Körper zu sorgen, über Nahrungsmittel wie Eier, Fisch oder Pilze. Durch Sonneneinstrahlung auf unsere Haut wird außerdem Vitamin D produziert. Ein regelmäßiger Spaziergang in der Sonne ist also vor allem in den Wintermonaten ratsam. Bei entsprechendem Risiko kann die Nahrungsergänzung durch ein Vitamin-D-Produkt empfehlenswert sein.

Und wenn es doch dazu kommt: Wie stürzt man „richtig“?

Prof. Pohle: „Richtiges“ Stürzen kann man eigentlich aufgrund des plötzlichen Ereignisses und körpereigener Reflexe nicht planen.

Regelmäßige Gymnastik und Sport tragen dazu bei, den Körper gelenkig zu halten. Das hilft, Stürze zu vermeiden und im Fall der Fälle sanfter zu landen.

Klinikum
Herford

