

## Sturzprophylaxe

### Inhaltsverzeichnis [\[Verbergen\]](#)

- [1. Das Wichtigste in Kürze](#)
- [2. Ausgangssituation](#)
- [3. Sturzrisikofaktoren](#)
- [4. Testverfahren zur Sturzgefahr](#)
- [5. Empfehlungen zur Sturzvermeidung](#)
- [6. Praxistipp](#)
- [7. Verwandte Links](#)

### 1. Das Wichtigste in Kürze

Ein Sturz kann im Alter und bei schwer kranken Patienten ernsthafte Verletzungen und Folgeprobleme nach sich ziehen. Vorbeugend sind Stolperfallen in der Wohnung zu entfernen.

Bei Risikopatienten, z.B. mit Osteoporose oder Parkinson, sollte ein ärztlicher Test durchgeführt werden.

### 2. Ausgangssituation

Stürze sind eine erhebliche Gefahr für die Gesundheit im Alter und bei schwer kranken Patienten. Speziell gefährdet sind Patienten mit Osteoporose, Parkinson und Demenz. Sind schon einmal Verletzungen und Brüche durch Stürze entstanden, wächst die Angst vor einem weiteren Sturz. Dies kann zu starker Verunsicherung führen.

### 3. Sturzrisikofaktoren

Die Gefahr zu fallen erhöht sich auch noch deutlich durch Sturzrisikofaktoren wie:

- Kraft- und Balanceprobleme
- Veränderte Körperhaltung und Schrittstellung
- Sehbeeinträchtigung
- Alkoholkonsum
- Medizinische Gefahren, wie Medikamentenwirkungen z.B. bei Einnahme von Diuretika, Abführmitteln, starken Schmerzmitteln, Muskelrelaxantien
- Schwindelanfälle
- Äußere Gegebenheiten (z.B. Stolperfallen, Bodenunebenheiten)

Um das Sturzrisiko zu verringern, sollten Betroffene auf keinen Fall - aus Angst vor einem Sturz - das Sitzen bevorzugen. Dadurch werden sie immer schwächer und unsicherer. Sinnvoll sind auf jeden Fall kräftigende und balancefördernde Übungen.

### 4. Testverfahren zur Sturzgefahr

Zur Einschätzung der Sturzgefahr wurden verschiedene Tests entwickelt.

- **Der Chair- Rising- Test**  
gibt Auskunft über die Muskelleistung der Beine. Aufgabe des Patienten ist

es, innerhalb von höchstens 11 Sekunden fünfmal von einem Stuhl aufzustehen, ohne die Arme zu Hilfe zu nehmen. Schafft er es innerhalb dieser Zeit nicht, gilt er als sturzgefährdet.

- **"Timed Up & Go"- Test nach Podsiadlo**

Hier soll der Patient aus einem Stuhl ohne Armlehnen aufstehen und 3 Meter geradeaus gehen, sich umdrehen, zurückgehen und wieder hinsetzen. Hierbei dürfen auch die Gehhilfen eingesetzt werden, die der Patient sonst benutzt. Schafft der Patient diese Übung innerhalb von 10 Sekunden, ist dies unproblematisch. Benötigt er über 30 Sekunden, ist von einer erhöhten Sturzgefahr auszugehen.

- **Mobilitätstest nach Tinetti**

Durch mehrere unterschiedliche Übungen werden verschiedene Kriterien überprüft. Stand und Balance werden durch Aufstehen, die ersten Sekunden des Stehens, mit offenen und geschlossenen Augen, das Drehen auf der Stelle, leichte Stöße gegen Brust oder Schultern und anschließendes Hinsetzen beurteilt. Beim Aufstehen wird darauf geachtet, ob der Patient es mit einem oder mehreren Versuchen, mit Unterstützung von Hilfsmitteln und selbstständig schafft. Benötigt er Hilfe beim Stehen, können die Füße geschlossen sein. Für das Gehen wird das Gangbild analysiert wie z.B. das Anlaufen, Schrittlänge, - höhe und - symmetrie, Wegabweichungen. Es können maximal 28 Punkte erreicht werden, unter 20 Punkten besteht ein deutlich erhöhtes Risiko.

- Zusätzlich gibt es zur Überprüfung der Gleichgewichtsfunktion den **Stehversuch nach Romberg** und den **Tretversuch nach Unterberger/ Fukuda**.

Ärzte können Tests zum Sturzrisiko abrechnen (hausärztlich- geriatrisches Basisassessment). Bei allen Tests muss selbstverständlich immer die Sicherheit des Patienten gewährleistet sein.

## **5. Empfehlungen zur Sturzvermeidung**

---

Folgende Tipps helfen, Stürze zu vermeiden:

- Risikofaktoren erkennen.
- Regelmäßige ärztliche Untersuchungen durchführen lassen.
- Auf Medikamentennebenwirkungen achten.
- Regelmäßig das Seh- und Hörvermögen überprüfen lassen.
- Hilfsmittel einsetzen. Bei Verwendung von Gehhilfen Türschwellen entfernen lassen.
- Durch Sport und Funktionstraining Stürzen vorbeugen.  
**Hintergrund:** Die häufigste schwerwiegende Folge von Osteoporose sind Knochenbrüche, in Form von Wirbelsäulenbrüchen, Oberschenkelhalsbrüchen oder Frakturen am Handgelenk. Um dem vorzubeugen, ist Sport in Maßen und speziell abgestimmtes Funktionstraining unerlässlich.
- Rutschige Bodenbeläge wie Fliesen oder Parkett vermeiden.
- Beim Wischen keine Pfützen oder nassen Stellen hinterlassen.
- Auf Teppiche und Läufer verzichten oder diese rutschfest fixieren. Am sichersten ist Auslegeware, da diese weder rutschen kann noch zu glatt ist.
- Rutschfeste und stolperfreie Matten im Badezimmer auslegen.
- Rutschfeste Matten in Dusche und Badewanne verwenden.
- Handgriffe anbringen.
- Treppen mit entsprechenden Belägen rutschfest machen und beidseitig griffsichere Handläufe anbringen.
- Stufenkanten und Türschwellen mit Rampen versehen und farbig markieren.

- Keine Gegenstände (Stolperfallen) liegen lassen, lose Kabel befestigen.
- Wohnung gut beleuchten, zusätzlich Nachtlichter anbringen.
- Trittsichere Schuhe mit festem Halt und niedrigen Absätzen tragen.
- Zur Frakturprophylaxe z.B. Hüftprotektoren verwenden.

Für den Notfall kann ein Hausnotrufgerät angeschafft werden.

## **6. Praxistipp**

---

Das Kuratorium Knochengesundheit bietet die Broschüre "Sturzprävention - was Sie darüber wissen sollten" für 3,40 € an. Diese kann beim Kuratorium Knochengesundheit e.V., Leipziger Str. 6, 74889 Sinsheim schriftlich bestellt werden. Informationen zu der Broschüre und einen Bestellschein finden Sie auch unter [www.osteoporose.org](http://www.osteoporose.org).

## **7. Verwandte Links**

---

[Osteoporose](#)

[Osteoporose > Allgemeines](#)

[Osteoporose > Mobilität und Hilfsmittel](#)

[Osteoporose > Pflege](#)

[Osteoporose > Wohnen](#)

[Parkinson](#)

**Letzte Aktualisierung am 24.04.2010**

**Redakteur/ in: Sabine Bayer**

---

© 2010 beta Institut gemeinnützige GmbH | [Kontakt](#) | [Impressum](#)