Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter www.betanet.de.

© 2024 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | www.betanet.de

Sturzprophylaxe

1. Das Wichtigste in Kürze

Ein Sturz kann ernsthafte Verletzungen und Folgeprobleme nach sich ziehen oder tödlich enden. Gefährdet sind vor allem alte Menschen und Patienten mit bestimmten Erkrankungen, z.B. Parkinson oder Osteoporose. Vorbeugend sind Stolperfallen in der Wohnung zu entfernen und wenn möglich das Sturzrisiko bei der gefährdeten Person selbst zu minimieren, z.B. durch Bewegung.

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

2. Sturzgefahr und Sturzangst

Stürze sind insbesondere im Alter und bei schwer kranken Patienten eine erhebliche Gefahr für die Gesundheit. Speziell gefährdet sind Patienten mit Osteoporose , Parkinson , Schlaganfall mit Halbseitenlähmung, starken Blutdruckschwankungen und Demenz . Sind schon einmal Verletzungen und Brüche durch Stürze entstanden, wächst die Angst vor einem weiteren Sturz. Dies kann zu starker Verunsicherung führen, was wiederum die Mobilität einschränkt und die Sturzgefahr weiter erhöht. Gleichzeitig gelten Stürze in der Vergangenheit als Risikofaktor für weitere Stürze. Man sollte also nach einem Sturz jede Möglichkeit nutzen, Stürzen vorzubeugen.

3. Sturzrisikofaktoren

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

- Kraft- und Balanceprobleme
- Veränderte Körperhaltung und Schrittstellung
- Risikoträchtige Bewegungen, z.B. trotz Gleichgewichtsproblemen auf einen Stuhl steigen
- Sehbeeinträchtigungen
- Alkohol- und/oder Drogenkonsum
- Medikamentenwirkungen, z.B. bei 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.

4. Testverfahren zur Sturzgefahr

Es gibt zahlreiche Verfahren, um das Sturzrisiko einzuschätzen, z.B.:

- **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 und sich wieder hinzusetzen, ohne die Arme zu Hilfe zu nehmen.
- **Timed-Up-and-Go-Test**
  Hier soll der Patient aus einem Stuhl mit (!) Armlehnen aufstehen, 3 Meter geradeaus gehen, sich umdrehen, zurückgehen und sich wieder hinsetzen; er darf dabei die Gehhilfen einsetzen, die er auch sonst benutzt.
- **Mobilitätstest nach Tinetti**
  Der Tinetti-Test ist deutlich aufwendiger als die beiden oberen Tests und kann nur von geschulten Ärzten oder Therapeuten durchgeführt und bewertet werden.
  Durchzuführen sind mehrere Übungen, die anhand verschiedener Kriterien bewertet werden, z.B.: 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 Gehen wird das Gangbild analysiert, z.B. Anlaufen, Schrittlänge, -höhe und -symmetrie, Wegabweichungen.
- Zusätzlich gibt es zur Überprüfung der Gleichgewichtsfunktion den
  Stehversuch nach Romberg (auch Romberg-Versuch oder Romberg-Test genannt) und den
  Tretversuch nach Unterberger/Fukuda (auch Unterberger-Tretversuch genannt).

Andere Tests beziehen weitere, z.B. die geistigen Fähigkeiten mit ein, da die Einschätzung von Gefahren und die Reaktionsgeschwindigkeit wichtige Faktoren sind.

Die Deutsche Seniorenliga bietet einen **Online-Test** zur Ermittlung des individuellen Sturzrisikos unter www.sturzunfaelle-vermeiden.de > Sturzrisiko im Alter > Sturzrisiko online testen .

5. Maßnahmen zur Sturzvermeidung

Grundsätzlich ist es wichtig, die Risikofaktoren zu kennen. Wenn diese klar sind, gibt es zwei Ansatzpunkte: bei der sturzgefährdeten Person selbst und im Umfeld.

5.1. Personenbezogene Maßnahmen zur Sturzvorbeugung

Regelmäßiges körperliches Training hilft in jedem Stadium, Stürze zu verhindern. Im Alter lassen Kraft, Gleichgewichtssinn, Koordinationsfähigkeit, Geschicklichkeit und Reaktionsvermögen nach.

Folgende Bewegungsformen helfen dagegen:

- Jede Bewegung ist wichtig. Das umfasst auch Alltagsbewegungen wie Treppensteigen oder Radfahren.
- Bereits leichteres Ausdauer-, Kraft- oder Gleichgewichtstraining kann das Sturzrisiko reduzieren.
- Reha-Sport und Funktionstraining sind besonders geeignet.
- Physiotherapie und Ergotherapie können helfen, wenn die Übungen auch zu Hause regelmäßig durchgeführt werden.
- Wassergymnastik kann helfen, wenn der Patient Sturzangst hat. Aber prinzipiell hat Gymnastik auf dem Trockenen einen größeren Effekt.
- Wenn eine verringerte Knochendichte vorliegt, also eine erhöhte Gefahr von Knochenbrüchen besteht, kann dies nur durch regelmäßiges Widerstandstraining (high-impact-training, Krafttraining) verbessert werden. Dafür müssen Betroffene allerdings auch ausreichend fit sein.

Zudem können je nach Ursache der Sturzgefährdung folgende Punkte wichtig sein:

- Regelmäßige ärztliche Untersuchungen durchführen lassen und Risikofaktoren wie Sehstörungen oder Schwindel abklären und behandeln lassen.
- Auf Medikamentennebenwirkungen achten.
- Regelmäßig das Seh- und Hörvermögen überprüfen lassen.
- Hilfsmittel einsetzen, z.B. einen Rollator. Bei Verwendung von Gehhilfen Türschwellen entfernen lassen.
- Zum Schutz vor Knochenbrüchen z.B. Hüftprotektoren verwenden.
- Auf eine gute Versorgung mit Vitamin D und Kalzium achten, Näheres unter Osteoporose > Ernährung .
- Keine Tätigkeiten verrichten, bei denen man fallen kann: Fenster putzen, Vorhänge wechseln, hohe Regal- und Schrankfächer benutzen, auf Hocker, Stühle oder Leitern steigen.

5.2. Maßnahmen zur Sturzvorbeugung im Lebensumfeld

Alle Maßnahmen und Veränderungen zur Sturzvermeidung sollten nur mit dem Wissen und Einverständnis des Betroffenen durchgeführt werden:

- Rutschige Bodenbeläge wie Fliesen oder Parkett vermeiden oder rutschhemmend ausstatten.
- Beim Wischen keine Pfützen oder nassen Stellen hinterlassen.
- Auf Teppiche und Läufer verzichten oder diese rutschfest fixieren. Am sichersten ist Auslegware, da diese weder rutschen kann noch zu glatt ist.
- Rutschfeste und stolperfreie Matten in Bad, Dusche und Badewanne auslegen.
- Handgriffe anbringen.
- Treppen mit entsprechenden Belägen rutschfest machen und beidseitig griffsichere Handläufe anbringen.
- Stufenkanten und Türschwellen mit Rampen versehen und farbig markieren. Türschwellen, wenn baulich möglich, entfernen.
- Keine Gegenstände (Stolperfallen) liegen lassen, lose Kabel befestigen.
- Wohnung gut beleuchten, zusätzlich Nachtlichter anbringen.
- Trittsichere Schuhe mit festem Halt und niedrigen Absätzen tragen.

Um in Notfällen schnell Hilfe holen zu können, kann ein Hausnotrufsystem installiert werden.

6. Praxistipps

- Pflegebedürftige Menschen können für Umbaumaßnahmen bis zu 4.000 € bei der Pflegekasse beantragen. Näheres unter Wohnumfeldverbesserung .
- Die **KfW-Gruppe** legt regelmäßig Programme zum Immobilienkauf oder alten- oder behindertengerechten Umbau

auf. Dabei handelt es sich in der Regel um zinsgünstige Kredite, die über die eigene Hausbank zu beantragen sind und auch auf diesem Weg ausgezahlt werden. Infos bei der Hausbank oder auf www.kfw.de , oben Suchbegriff eingeben, z.B. „Umbau“ oder „Immobilie barrierefrei“.

- **Anschubfinanzierung für ambulant betreute Wohngruppen**
  Die Pflegekassen fördern die Gründung von ambulant betreuten Wohngruppen pro Pflegebedürftigem mit bis zu 2.500 € und pro Wohngruppe mit maximal 10.000 € (§ 45e SGB XI). Näheres unter Wohnen im Alter .

7. Verwandte Links

Osteoporose

Osteoporose > Mobilität und Hilfsmittel

Osteoporose > Pflege

Parkinson

Demenz

Schlaganfall > Wohnen

Wohnumfeldverbesserung