RATGEBER

für Angehörige, Betroffene und Fachleute herausgegeben von Claudia Iven



Sturzprophylaxe

Ein Ratgeber für ältere Menschen, Angehörige und Pflegende

von Sonja A. Gläser






Das Gesundheitsforum

Schulz-Kirchner Verlag

Sonja A. Gläser

Sturzprophylaxe

Ein Ratgeber für ältere Menschen, Angehörige und Pflegende

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Die Autorin



Sonja A. Gläser, B. Sc. Phys.

1994-1996: Ausbildung zur Physiotherapeutin

1996-2005: Physiotherapeutin am Gesundheitszentrum Odenwald in Erbach (Haus der Akut- und Regelversorgung). Wechselnde Einsatzgebiete innerhalb des Hauses: Thorax- und Bauchchirurgie, Unfall- und Orthopädische Chirurgie, Innere und Neurologie, sowohl stationäre als auch ambulante Patientenbetreuung

1999: Mitwirkung bei dem Neuaufbau einer akutgeriatrischen Station innerhalb des Hauses

2002-2005: Studiengang des „Bachelor of Science of Physiotherapie“ an der FH Fulda und der Philipps Universität Marburg. Bachelorarbeit über die Sturzprävention bei älteren Menschen

2005-2008 Dozentin und wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Europa Fachhochschule Fresenius in Idstein, Fachbereich Gesundheit. Lehrgebiete: Anatomie in vivo, Innere Medizin und Neurologie unter besonderer Berücksichtigung der physiotherapeutischen Aspekte, Gesprächsführung und Sportrehabilitation

Seit 2008 Lehrkraft an der Physiotherapieschule Bergstraße in Heppenheim

Zusätzliche freiberufliche Tätigkeit als Physiotherapeutin in der Praxis und als Lehrbeauftragte an der Hochschule Fresenius University of Applied Science in Idstein und auch demnächst für die BA Norhessen in Heppenheim

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Sonja A. Gläser

Sturzprophylaxe

Ein Ratgeber für ältere Menschen, Angehörige und Pflegende

Das Gesundheitsforum

Schulz-Kirchner Verlag

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Die Informationen in diesem Ratgeber sind von der Verfasserin und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Verfasserin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Besuchen Sie uns im Internet: www.schulz-kirchner.de

1. Auflage 2009
ISBN (E-Book PC-PDF) 978-3-8248-0710-9
Alle Rechte vorbehalten
© Schulz-Kirchner Verlag GmbH, 2009
Mollweg 2, D-65510 Idstein
Vertretungsberechtigter Geschäftsführer: Dr. Ullrich Schulz-Kirchner
Lektorat: Doris Zimmermann
Umschlagentwurf und Layout: Petra Jeck
Umschlagfotos: © Sigtrix - Fotolia.com, Archiv Schulz-Kirchner Verlag
Illustrationen (Seite 19): Matthias Heins
Druck und Bindung:
wd print + medien GmbH & Co. KG, Elsa-Brandström-Str. 18, 35578 Wetzlar
Printed in Germany

Auch als Buch erhältlich unter der ISBN 978-3-8248-0283-8

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur Reihe 7
Einleitung 9

Der Faktor Alter 11
- Mögliche Folgen des Alterns 12
- Der Einfluss der Alterungsprozesse auf motorische Ressourcen 12
- Veränderungen des zentralen Nervensystems (ZNS) 13
- Veränderungen der Muskulatur 15
- Veränderungen der Knochen 16

Mögliche Ursachen für die erhöhte Sturzgefahr älterer Menschen 20
- Gehen und Stehen 22
- Gleichgewicht/Koordination 24
- Kraft 25
- Flexibilität 26

Grundlagen 27
- Trainingswirksame Belastungsreize und progressive Belastungssteigerung 27
- Kontinuität 27
- Individualität 27
- Spezifität 28
- Optimaler Wechsel von Belastungs- und Erholungsphasen 28

Sicherheitsvorkehrungen: Checklisten 29
- Fußboden 29
- Beleuchtung 30
- Treppen, Stufen und Leitern 31
- Bad und Toilette 32
- Küche 33
- Wohnzimmer 34
- Schlafzimmer 35
- Kleidung und Schuhwerk 36
- Gehhilfen 37
- Außerhalb des Hauses/der Wohnung 38

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Weitere Möglichkeiten, das Sturzrisiko zu mindern 39
Hüftprotektoren 40

Übungen, die Sie selbst zu Hause durchführen können 41
Verbesserung der Ausdauer 42
Gleichgewicht/Koordination 43
Kraft 48
Flexibilität 51

Was können Sie tun, wenn Sie gefallen sind und alleine zu Hause sind? 53

Fremdwörter/medizinische Fachausdrücke 54
Literaturverzeichnis & Quellen 56
Nützliche Adressen 59
Danksagung 60

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Vorwort zur Reihe

Die „Ratgeber für Angehörige, Betroffene und Fachleute“ vermitteln kurz und prägnant grundlegende Kenntnisse (auf wissenschaftlicher Basis) und Hilfestellungen zu ausgewählten Themen aus den Bereichen Sprachtherapie, Ergotherapie und Medizin. Die Autor(inn)en der Reihe sind ausgewiesene Fachleute, die seit vielen Jahren in der Therapie, in der Beratung und in der Aus-/Weiterbildung tätig sind.

Die im Alter nachlassende Körperkraft und Bewegungsfähigkeit, aber auch eingeschränkte Wahrnehmungs- und Reaktionsmöglichkeiten führen dazu, dass Stürze im häuslichen Umfeld häufig sind und oftmals gravierende Folgen nach sich ziehen. Eine gezielte Sturzprophylaxe für ältere oder in ihrer Mobilität eingeschränkte Menschen ist daher ein sinnvolles Unterfangen, mit dem Folgeproblematiken und -kosten verringert oder verhindert werden können.

Der vorliegende Ratgeber informiert über Ursachen für die höhere Sturzanfälligkeit im Alter und bietet Anregungen für Trainings- und Übungsmaßnahmen, für einfach umsetzbare Sicherheitsmaßnahmen zu Hause und für eine Alltagsgestaltung, in der die Sturzgefahr deutlich verringert werden kann. Mit den enthaltenen Checklisten kann überprüft werden, wo im Haushalt Gefahren lauern und wie diese entschärft werden können.

Insgesamt findet sich hier ein Informations-Paket, mit dem für sturzgefährdete Menschen und ihre Angehörigen in ihrem Alltag erheblicher Zuwachs an Sicherheit erreicht werden kann. Der Ratgeber eignet sich daher nicht nur für diesen Personenkreis, sondern auch für therapeutische, pflegende oder beratende Berufe, die mit der Vorbeugung oder den Auswirkungen von Stürzen befasst sind.

Prof. Dr. Claudia Iven
Herausgeberin

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Einleitung

Die Alten ehre stets,
Du bleibst nicht ewig Kind;
Sie waren, wie du bist,
und du wirst, was sie sind.

Volksweisheit

Sowohl die sozialen Veränderungen als auch die Fortschritte in der Medizin haben dafür gesorgt, dass die Bevölkerung der Bundesrepublik Deutschland immer älter wird. Die Möglichkeiten, die uns heute zur Verfügung stehen, lassen uns hoffnungsvoll in die Zukunft blicken. So schön, wie dieses für jeden Einzelnen ist, so steuert unsere Gesellschaft doch auf eine Überalterung zu - mit allen damit verbundenen Problemen. Lange Zeit hat uns das wenig beschäftigt.

Die bevorzugte Zielgruppe innerhalb der Gesellschaft waren bislang die „jungen, dynamischen, erfolgreichen" Menschen in der Bevölkerung. Menschen mit steigendem Alter wurden weniger mit einbezogen. Erst in den letzten Jahren hat aufgrund der Bevölkerungsentwicklung ein Umdenken in Deutschland begonnen. Als Konsequenz dieser Entwicklung sieht nun z.B. auch die Werbeindustrie, anders als früher, nicht mehr nur in den jungen dynamischen und erfolgreichen Singles ihre Hauptzielgruppe, sondern hat die neuen „jungen Alten" als potenzielle Zielgruppe entdeckt. Auch die Werbung hat also erkannt, dass dies die Klientel der Zukunft sein wird. Die Vorstellung des aktiven, dynamischen und gesunden älteren Menschen prägt nun den neuen Trend.
Wie sieht es aber wirklich aus? Tatsache ist, jeder möchte alt werden, aber kaum einer möchte alt sein. Woran könnte das liegen? Wahrscheinlich daran, dass man Altern mit Krankheiten gleichsetzt. Das ist so allerdings nicht richtig.

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Der Faktor Alter

An der Volksweisheit „Man ist immer so alt, wie man sich fühlt“ ist mit Sicherheit etwas Wahres daran. In der Altersforschung wird Alter unterschieden in ein kalendarisches Alter, ein biologisches Alter und als Bezeichnung bestimmter Lebensabschnitte. Das kalendarische Alter orientiert sich an den jeweiligen Geburtsdaten. Es lässt allerdings nicht automatisch auf die individuelle Leistungsfähigkeit einer Person schließen. Jeder kennt fitte und leistungsstarke 60-Jährige, die einem inaktiven 50-Jährigen den Rang ablaufen - sowohl auf der physischen als auch auf der kognitiven Ebene. Dies wiederum wird beim biologischen Alter berücksichtigt. Hierbei wird der leistungsphysiologische Zustand der Organe und Organsysteme berücksichtigt und den verschiedenen Entwicklungsphasen zugeordnet. Dadurch ist es möglich, dass jemand zwar kalendarisch älter ist, biologisch aber jünger eingestuft werden kann. Ebenso ist es möglich, dass eine Person entgegen ihrem jungen kalendarischen Alter bereits biologisch vorgealtert ist. Alter im Sinne der Beschreibung bestimmter Lebensabschnitte ist z.B. das Rentenalter. Wenn nach der Beendigung der beruflichen Tätigkeiten keine anderen Aktivitäten weitergeführt werden, können bereits zu diesem Zeitpunkt Defizite im Bereich der motorischen Leistungsfähigkeiten im Alltag beginnen.

Heute sind ältere Menschen länger fit und nehmen aktiv am Leben teil, wir kennen dafür die Unterteilung in junge, alte und hochaltrige Personen. Diese Tatsache täuscht manchmal darüber hinweg, dass das steigende Alter vor allem für sogenannte hochaltrige Menschen durchaus große Probleme mit sich bringen kann. Verbunden damit sind nicht nur eventuelle körperliche und kognitive Einschränkungen der Betroffenen, sondern auch veränderte Ansprüche und Aufgaben für die Gesellschaft.

Bezogen auf das Berufsfeld verschiedener Therapeutengruppen ergibt sich daraus ein breites Betätigungsfeld. Als Ziele der Physiotherapie und Ergotherapie werden zumeist die Behandlung der durch den Sturz entstandenen Verletzungen und die Minderung der daraus resultierenden Einschränkungen der Mobilität gesehen. Aber ein vordringliches Ziel, zu dem Physiotherapeuten und Ergotherapeuten bereits im Vorfeld einen wesentlichen Beitrag leisten könnten, sollte in den Interventionen zur Sturzprophylaxe gesehen werden.

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Mögliche Folgen des Alterns

Für gewöhnlich verbinden wir Alter mit Krankheit, was nicht zwangsläufig der Fall sein muss. Häufig sind jedoch mit steigendem Alter auch einige Defizite verbunden, die die individuelle Lebensqualität einschränken können. Zu nennen wären da z.B. Minderung der Sehkraft und/oder des Hörvermögens, Verschleißerkrankungen des Skelettsystems, die mit Schmerzen und/oder Bewegungseinschränkungen einhergehen können, Einschränkungen des Herz-Kreislaufsystems und eine Reduktion der allgemeinen Leistungsfähigkeit. Verbunden mit vielen Erkrankungen ist auch die Einnahme verschiedener Medikamente, die zum einen zwar die Aufgabe haben, die Einschränkungen zu minimieren, aber durchaus auch solche bedeuten können, z.B. durch die Verursachung von Schwindel, Müdigkeit etc.

Mit steigendem Alter nehmen auch die Sturzgefahr und die Anzahl der Stürze bei älteren Menschen zu. Nicht alle Stürze bleiben für die Betroffenen ohne Folgen, sondern gehen mit leichten bis schweren körperlichen Verletzungen und oftmals nachfolgender Sturzangst einher. Abgesehen von der persönlichen Katastrophe für den Betroffenen und seine Angehörigen ergeben sich auch soziale Folgen und hohe Behandlungskosten – bis hin zum Aufenthalt in einem Altersheim. Nicht alle Patienten können wieder völlig rehabilitiert werden. Oftmals bleiben körperliche oder psychische Einschränkungen bis hin zum Verlust der Selbstständigkeit bereits nach einem oder mehreren Stürzen zurück. Gerade diese Perspektive beeinträchtigt die Vorstellungen von Altern.

Der Einfluss der Alterungsprozesse auf motorische Ressourcen

Das, was allgemein als „Altern“ beschrieben wird, ist in hohem Maße das Resultat mangelnder Bewegung und mangelnden Trainings. Zwei Drittel der frühzeitigen altersbedingten Rückbildungen werden auf ungenügende oder gar fehlende körperliche Aktivität zurückgeführt. Die Nutzung seiner Strukturen fordert und fördert den menschlichen Körper, während der Nichtgebrauch zu Minderung seiner Leistungsfähigkeit führt. Hierin sollte die große Chance der präventiven und therapeutischen Einflussnahme gesehen und in Angriff genommen werden.

Von Natur aus gesehen kann keiner dem Alter entkommen, es trifft alle unvermeidbar, aber es muss unterschieden werden, ob es sich um krankheitsbedingte oder altersentsprechende Veränderungen handelt. Bei der Betrachtung der Veränderungen sollte man immer im Blick behalten, dass man das eine oder andere Problem doch noch reduzieren oder sogar ganz vermeiden kann.