

Sturzprophylaxe

Gangsicherheit und Gleichgewicht fördern

Schon ab dem 60. Lebensjahr steigt die Gefahr, durch einen Sturz eine Kopfverletzung oder einen Schenkelhalsbruch zu erleiden, erheblich an. Was sind die Gründe hierfür und wie kann man die Sturzgefahr reduzieren?



In wissenschaftlichen Untersuchungen wurden als Hauptursachen für häusliche Stürze mangelnde Bewegungskoordination, nachlassende Reaktionsfähigkeit und zunehmendes Lebensalter nachgewiesen.

Die Gangsicherheit und die Körperhaltung hängen vor allem von der Körperbalance und dem Gleichgewicht ab. Dazu leistet das menschliche Nervensystem eine außergewöhnliche Feinabstimmung von Kopf bis Fuß. Um zwi-

schen Kraft und Koordination eine passende Abstimmung zu finden, muss z. B. beim Griff zum Treppengeländer oder beim Überschreiten einer Stufe die optische Information in Sehschärfe und räumlichem Seheindruck genau zum

Ursachen für Gangunsicherheit und Stürze

- Reaktions- und Bewegungsunsicherheit
- sensorische Schwäche
- schlechtes Sehen und Hören
- Schwindel
- reduzierte Durchblutung und geminderte Wahrnehmung der Füße
- altersgemäße Abnahme von Muskelkraft und Bewegungskoordination
- Bewegungsmangel
- Gelenkarthrose und Wirbelsäulenfehlhaltung
- Schmerzen im Bewegungsapparat
- unpassende Schuhe und feste Einlagen

Therapie

- Kraft- und Koordinationstraining
- Gleichgewichts-/Balancetraining
- Verbesserung der sensorischen Fußwahrnehmung und Durchblutung
- sensomotorische Einlagentherapie
- Verbesserung des Sehens
- Gewichtsabnahme durch Bewegung und Sport

Krankheiten

- Schwindel und Gleichgewichtsstörungen
- Durchblutungsstörungen und Polyneuropathie, Diabetes
- Sehschwächen
- Arthrosen und degenerative Erkrankungen
- Fußfunktionsstörungen durch Muskelschwäche, Großzehengelenksarthrosen
- Wirbelsäulenverkrümmung

Bewegungsablauf passen. Gerade aber im zunehmenden Lebensalter stimmen oft die Brillenzurichtung oder die Sehleistung nicht mehr optimal. So kommt es ab und zu vor, dass man plötzlich ins Leere greift oder an Tür- und Schrankecken anstößt. Es kommt zu Fehleinschätzungen von Abständen, Übersehen von Schwellen und Hindernissen und somit zu Stürzen.

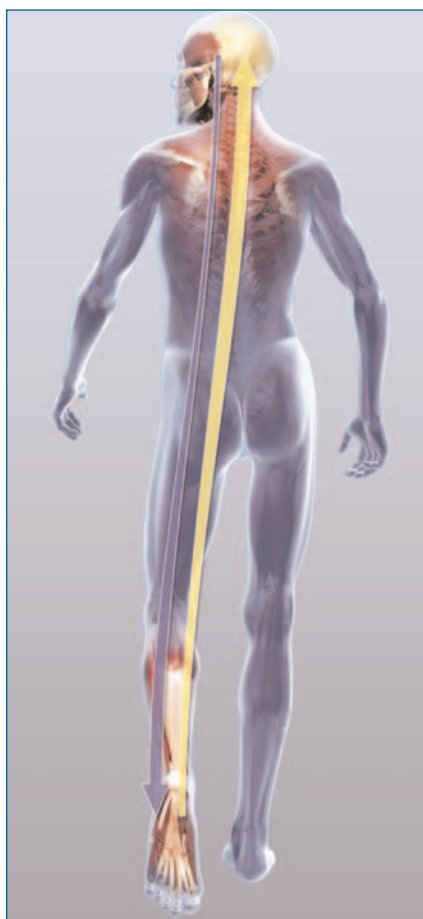
Können Sie auf einem Bein stehen, ist Ihr Gleichgewicht in Ordnung?

Viele Patienten klagen über Gleichgewichtsstörungen und Schwindel, mangelnde Gangsicherheit und nachlassende Bewegungsfähigkeit. Oft liegen hier die Ursachen in schlechter Durchblutung der Kopf- und Halsarterien, der Beine und Füße. Auch die so genannte Polyneuropathie im Rahmen einer Zuckererkrankung (Diabetes) kann zu mangelnder Sensibilität und Durchblutungsstörungen der Füße und damit zu Kurzschrittigkeit führen. Neben der Behandlung der Grunderkrankung ist hier auf die Verbesserung der Durchblutung durch Kneipp'sche Anwendungen, Fußgymnastik und Bewegungstherapie sowie auf passende Schuhe und weiche Einlagen zu achten.

Orthopädische Ursachen und Alterserscheinungen

Koordinationsfähigkeit und Muskelkraft lassen im Alter langsam nach. Dieser Prozess wird durch Bewegungsmangel, Übergewicht, Schmerzen im Bewegungsapparat, Gelenkverschleiß und Verschlechterung der Körperhaltung verstärkt. Durch Fußdeformitäten kommt es zu Gangbildstörungen, Wirbelsäulenver-

krümmungen führen zu Fehlhaltungen und Bewegungsschmerzen, Hüft- und Kniegelenksarthrosen schränken die Beweglichkeit und die Gehstrecke schmerz-



haft ein. Das Tragen von nicht „fußgerechtem Schuhwerk“ (hohe Absätze, zu enge Schuhe, zu harte Sohlen und Einlagen) kann die o. g. Störungen entweder hervorrufen oder verstärken. So behindern enge und harte Schuhe oder feste Einlagen die natürliche Abrollbewegung der Füße. Außerdem werden die Durchblutung und die Wadenpumpe zur Entwässerung der Beine behindert.

Die Heilkraft der Bewegung

Neben der orthopädischen Schmerztherapie der Gelenke und der Wirbelsäule ist gerade bei älteren Patienten die Verbesserung der Haltungs- und Bewegungskoordination ein wesentliches Behandlungsziel. Neben der Optimierung des Sehvermögens gehören die Aktivierung der sensomotorischen Fähigkeiten und die Steigerung der Muskelkraft dazu.

Bewegungsmangel ist eine nicht zu unterschätzende Ursache für Osteoporose. Wie Muskeln, so reagieren auch unsere Knochen über längere Zeit auf Beanspruchungen und bilden sich entsprechend aus. Durch regelmäßige Bewegung und sportliche Aktivitäten verbessert sich die Knochenstruktur. Dies ist in verschiedenen medizinischen Studien belegt.

Professionelle Hilfe: Sturzprophylaxe-Check

Um individuell und gezielt auf die Bedürfnisse Ihres Körpers eingehen zu können, bedarf es einer ganzheitlichen Analyse und eines Therapieplans. Im Anschluss an diesen Artikel finden Sie die Ärzte in Ihrer Nähe, die als Spezialisten für Haltungs- und Bewegungsdiagnostik ausgebildet sind. Der Sturzprophylaxe-Check umfasst die Untersuchung der Körperhaltung, des Gleichgewichts, des räumlichen Sehens und vor allem der Füße. Im Besonderen wird eine Spezialeinlage verordnet, welche die in der folgenden Abbildung aufgeführten Eigenschaften in sich vereint.

Sensomotorische Einlagen

- verstärken die Fußwahrnehmung
- kräftigen Ihre Füße
- erhöhen die Haltungs- und Bewegungskoordination
- sprechen Ihre Körpersprache
- massieren Ihre Füße
- lösen Verspannungen auf
- gleichen Muskel-dysbalance aus
- sorgen für bessere Durchblutung
- geben Ihren Füßen Erdung

