



Foto: AdobeStock

## Gefährliche Stürze im Alter vermeiden

Stand: 01.11.2021 11:33 Uhr

Ältere Menschen stürzen häufig durch Schwindel, Gangunsicherheit oder die Nebenwirkungen von Medikamenten. Dazu kommen Gleichgewichtsprobleme und eine verminderte Reaktionsfähigkeit. Übungen können helfen.

Etwa ein Drittel aller über 65-jährigen Senioren, die noch im eigenen Haushalt leben, stürzt mindestens einmal pro Jahr. In der Altersgruppe der über 90-Jährigen ist es mehr als die Hälfte. Die jährliche Sturzquote von Personen in Heimen liegt deutlich über der von Menschen, die zu Hause leben. Frauen sind häufiger betroffen als Männer.

### Sturz auf den Kopf: Hirnverletzungen

Ältere Menschen neigen bei Stürzen aufgrund verminderter Reaktionsfähigkeit dazu, ungebremst nach vorn auf den Kopf zu fallen. Dabei erleiden sie häufig Hirnverletzungen, denn im höheren Alter sitzt das Gehirn lockerer. Es hat mehr Platz im Schädel, die Gefäße sind dünner und nicht mehr so elastisch. So kommt es leicht zu Blutungen zwischen Gehirn und Hirnhaut. Zudem nehmen ältere Patienten oft Blutverdünner ein, die die Blutungsgefahr erhöhen. Wer nach einem Sturz auf den Kopf bewusstlos war, sollte immer zum Arzt gehen, um eine Hirnblutung auszuschließen.

## Symptome einer Hirnblutung

Typische Symptome einer Hirnblutung sind Sprachstörungen, halbseitige Lähmungen und Bewusstseinsstörungen. Eine akute Hirnblutung ist lebensgefährlich und muss schnellstmöglich operiert werden, um das Blut abzusaugen. Es gibt aber auch chronische Hirnblutungen, die eher Kopfschmerzen oder Verwirrtheit auslösen und bis zu zwölf Wochen nach einem Sturz auftreten können.

## Sturz auf die Seite: Knochenbrüche

Bei Stürzen auf die Seite kommt es häufig zu Brüchen der Oberschenkel- oder Beckenknochen. Seltener, aber genauso schmerzhaft, sind Steißbeinbrüche oder -prellungen beim Sturz auf das Gesäß. Beim reflexhaften Versuch, den Sturz abzufangen, können auch Handgelenksbrüche entstehen.

## Angst vor Sturz schränkt Lebensqualität ein

Stürze und daraus folgende Verletzungen beeinflussen die Lebensqualität deutlich. Viele Betroffene sind dauerhaft in ihrer Mobilität eingeschränkt und auf Hilfe angewiesen. Wer einmal gestürzt ist, hat ein erhebliches Risiko für einen erneuten Sturz. Bereits die Sturzangst kann die Lebensqualität und Selbstständigkeit erheblich einschränken. Es entsteht ein Teufelskreis: Aus Angst wird die körperliche Aktivität reduziert, das führt zum Abbau von Muskulatur - das Risiko für Stürze steigt.

## Risikofaktoren für Stürze

Der wichtigste Risikofaktor ist das fortschreitende Alter: Gehirn und Nerven altern, es kommt leichter zu Gleichgewichtsstörungen, Kraft und Koordination lassen nach, Schwerhörigkeit und vor allem eine zunehmende Sehschwäche erschweren die Orientierung. Zum Beispiel wird auch der Tastsinn in Beinen und Füßen schlechter: Das Gehirn weiß darum nicht mehr, ob man geradesteht oder schon schief. Es gibt dann den Beinen nicht den richtigen Befehl, um gerade zu stehen - daher steigt die Sturzgefahr.

Hinzu kommen Nebenwirkungen von Medikamenten. Vor allem Blutdruck-, Schmerz- und Beruhigungsmittel, aber auch Antidepressiva, Prostatamedikamente. Antidiabetika können auch den Gleichgewichtssinn beeinflussen. Äußere Sturzursachen kommen hinzu: Werden Stolperfallen im Haushalt wie lose Teppiche, fehlende Handläufe, Elektro- und

Telefonkabel sowie schlechte Beleuchtung erkannt und beseitigt, senkt das bei älteren Menschen mit Sehschwäche die Sturzgefahr erheblich.

## Persönliches Sturzrisiko testen

Wie groß die persönliche Sturzgefahr ist, können einfache Tests klären. Zur Risikogruppe gehören Menschen, die

- für eine Strecke von zehn Metern länger als zehn Sekunden benötigen.
- nicht länger als fünf Sekunden auf einem Bein stehen können.
- nicht innerhalb von 11 Sekunden fünf Mal aufstehen und sich wieder setzen können.

## Stürze verhindern

Damit der Körper nicht so stark abbaut, muss er gefordert werden. Probleme mit den Nerven lassen sich durch Übungen verringern. Außerdem ist Muskeltraining wichtig, da sich im Alter die Muskeln schneller abbauen und die sogenannte Schnellkraft verloren geht. Für das Training gibt es kein Limit. Eine Studie belegt, dass auch bei 90-Jährigen ein Krafttraining zum Muskelaufbau führen kann.

Um die Sturzgefahr zu senken, empfehlen Experten älteren Menschen mehrere Maßnahmen:

- Koordination, Kraft und Reaktionsgeschwindigkeit trainieren
- Gehen auf unterschiedlichen Untergründen trainieren
- den Haushalt von Fachleuten auf Stolperfallen überprüfen lassen
- mit dem Arzt klären, ob Medikamente die Sturzgefahr erhöhen
- Sehhilfen regelmäßig vom Augenarzt überprüfen lassen
- Hüftprotektoren, rutschfeste Schuhe und Socken tragen

Ist es bereits zu einem schweren Sturz gekommen, fehlt vielen Betroffenen der Mut, sich wieder allein zu bewegen und zu versorgen. Sie fürchten, nach einem erneuten Sturz nicht wieder aufstehen zu können. Doch das lässt sich mit professioneller Anleitung trainieren. Dabei kommt es nicht nur auf die körperliche Kraft, sondern vor allem auf den Willen und das Wissen an, wie man schnell wieder auf die Beine kommt und welche Hilfsmittel dafür benötigt werden.

Experten zum Thema: [www.diakovere.de](http://www.diakovere.de), [www.uksh.de/neurologie-kiel](http://www.uksh.de/neurologie-kiel) [www.geriatrie-luebeck.de](http://www.geriatrie-luebeck.de) [www.heh-bs.de](http://www.heh-bs.de)

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Gefaehrliche-Stuerze-im-Alter-vermeiden,stuerze100.html>