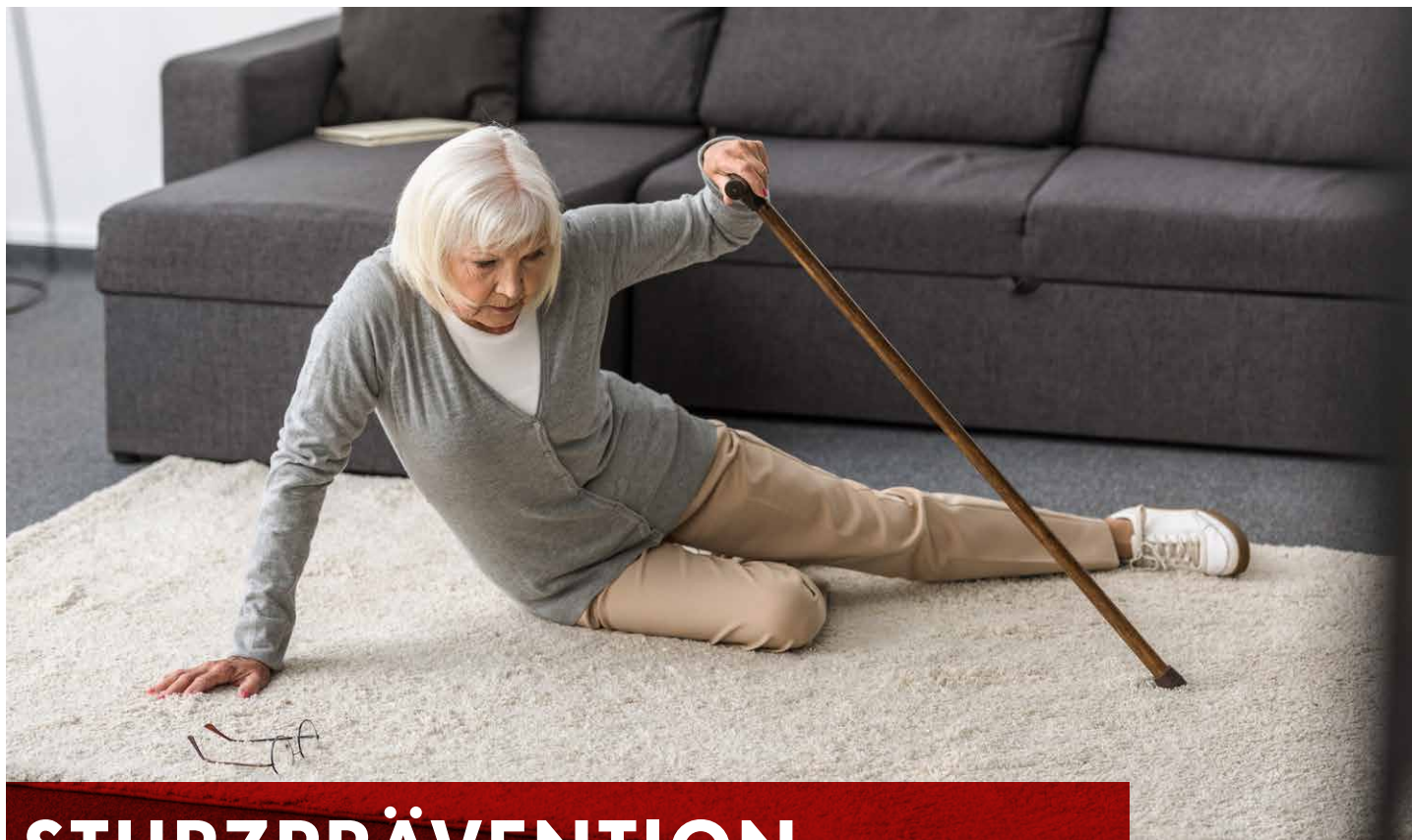




ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

*Aus Liebe zum Menschen.*



# STURZPRÄVENTION

## Was ist ein Sturz?

Ein Sturz ist ein **plötzlicher und unkoordinierter Bodenkontakt oder das Hinabgleiten vom Sitz oder Bett.**

Oft sind es kleine Unachtsamkeiten, die zu einem Sturz führen: Ausrutschen auf dem nassen Boden, Stolpern über eine Teppichkante oder eine plötzliche Schwäche in den Beinen.

Ein Sturz ist häufig das erste Anzeichen einer Erkrankung oder von altersbedingten Veränderungen.

Menschen, die Unterstützung im Alltag benötigen, haben ein hohes Sturzrisiko.

## Wann ist das Risiko am größten?

- Wenn man sich besonders beeilen will
- Wenn der Boden nass oder rutschig ist
- Wenn die Schuhe nicht fest sitzen
- Wenn der Blutdruck nach dem Essen abfällt
- In der Nacht (bei nächtlichem Harndrang, wenn man nicht ganz wach ist oder beim Aufstehen kein Licht macht)
- Auch tagsüber bei plötzlichem Harndrang und entsprechender Eile
- Wenn sich die Kleidung nicht leicht öffnen lässt
- Wenn Kabel in der Wohnung frei liegen

---

## Welche individuellen Faktoren erhöhen das Sturzrisiko?

- Sehprobleme, falsche Brille
- schlechtes Hören
- zu niedriger oder zu hoher Blutdruck
- Schwindel, Gleichgewichtsprobleme
- Gangunsicherheit
- Muskelschwäche, Lähmungen
- Gefühlstörungen in den Füßen
- Durchblutungsstörungen
- bestimmte Medikamente, Alkohol
- Risikounterschätzung, Leichtsinn
- vorangegangene Stürze – Sturzangst
- ungeeignete Schuhe und Kleidung
- Stolperfallen in der Wohnung und Umgebung

## Warum ist es gerade für ältere Menschen so wichtig, Stürze zu vermeiden?

Die meisten Menschen wollen so lange wie möglich in ihrer gewohnten Umgebung selbständig bleiben. Stürze sind eine Bedrohung der Selbständigkeit.

Im Alter nimmt die Verletzlichkeit zu:

Osteoporose steht für eine Verminderung der Knochenmasse und Veränderung der Knochenstruktur und kann bereits bei banalen Stürzen zu Knochenbrüchen führen. Osteoporose betrifft vor allem Frauen nach der Menopause und Männer im höheren Lebensalter.

Die Geschicklichkeit nimmt im Alter ab. Es verändern sich die Sturzrichtung und die Folgen eines Sturzes. Zunächst stützt man sich zumeist mit den Händen ab – der Bruch der Speiche oder des Handgelenkes ist oft die erste Verletzung.

Spätestens nach einem solchen Ereignis sollte man die Knochen untersuchen, die Osteoporose behandeln, Geschicklichkeit und Kraft trainieren und Stolperfallen in der Wohnung entfernen.

Später kann es zum Oberarm-, Schenkelhals- und schließlich zum Beckenbruch kommen. Auch wenn heute vieles gut operiert werden kann, so nimmt nach einem Bruch, selbst bei guter Rehabilitation, die Gangsicherheit ab. Es bleibt aber wichtig sich zu bewegen, eventuell mit einer Gehhilfe. Gleichzeitig ist es wichtig, Schmerzen zu behandeln, die durch eine Prellung oder oberflächliche Wunde entstanden sind.

Auch wenn es bei einem Sturz zu keiner größeren Verletzung kommt, bleibt meist Unsicherheit und die Angst vor weiteren Stürzen zurück. Das wiederum hemmt, und der Bewegungsradius nimmt ab. Es beginnt eine Abwärtsspirale. Mit kräftigenden Übungen und Gehtraining kann man dagegen ankämpfen.

**Letztlich können Stürze und ihre Folgen Auslöser dafür sein, dass jemand nicht mehr allein zuhause wohnen kann und in eine stationäre Einrichtung übersiedeln muss.**

## Was können Sie tun, um das Sturzrisiko zu senken?

- Anpassungen der Wohnumgebung
  - Stolperfallen beseitigen (Türstaffeln, freiliegende Teppiche, lose Kabel ...)
  - auf gute Lichtverhältnisse achten
  - Bewegungssensoren und Haltegriffe montieren, vor allem in Bad und Toilette
  - Für rutschsichere Böden/Matten sorgen, vor allem im Nassbereich
  - Sitzhöhe bei Sesseln, Bett und WC anpassen
- Lebensstilanpassungen
  - gesunde Ernährung und ausreichend Flüssigkeit; nur kleine Mengen Alkohol
  - viel Bewegung sowie Übungen zum Erhalt der Muskelkraft
  - wenn nötig und möglich, Gewicht normalisieren
  - stabile Schuhe
  - Haushaltsunterstützung organisieren (riskante Tätigkeiten delegieren, Überkopfarbeiten vermeiden)
  - bei Medikamenten auf Nebenwirkungen achten, z.B. starke Blutdrucksenkung, Schläfrigkeit, vermehrter Harndrang; bei Schwindel oder Benommenheit mit dem Hausarzt sprechen, eventuell Medikamente anpassen
  - überprüfen, ob Brille und Hörgerät noch passen
  - einen Stock oder Rollator verwenden

# Bewegungsübungen zur Senkung des Sturzrisikos

**DIE AKTIVEN 5!** MEHR BEWEGUNG IM ALLTAG.

Anleitungsvideo und Ansprechpartner/innen im Bundesland finden Sie auf: [www.rotekreuz.at/dieaktiven5](http://www.rotekreuz.at/dieaktiven5)

1



je  
8-15  
Mal

## Schultern

Kräftigt und mobilisiert den Schulterbereich. Fördert die Durchblutung.

- Aufrecht, hüftbreit, mit leicht gebeugten Knien und geradem Rücken stehen. Fingerspitzen auf die Schultern.
- 8-15 Mal gleichzeitig nach vorne kreisen.
- 8-15 Mal gleichzeitig nach hinten kreisen.
- 8-15 Mal abwechselnd nach vorne kreisen.
- 8-15 Mal abwechselnd nach hinten kreisen.

2



10  
Mal

## Brust & Schultern

Kräftigt und dehnt Brust- und Schulterbereich.

- Aufrecht, hüftbreit, mit leicht gebeugten Knien und geradem Rücken stehen. Arme seitlich in Schulterhöhe ausstrecken, dann nach oben abwinkeln.
- Daumen zeigen nach hinten.
- Arme hinter den Körper bringen und gleichzeitig die Schulterblätter zusammenziehen.
- Spannung für einige Sekunden halten, dann lockerlassen.

3



4  
Mal

## Gleichgewicht

Trainiert Standfestigkeit und Balance.

- Neben einen Sessel stellen.
- Arme waagrecht zur Seite strecken und Handflächen nach oben drehen.
- Den linken Fuß heben und etwa 15 Sekunden auf dem rechten Bein stehen.
- Linken Fuß absetzen und den rechten Fuß heben und etwa 15 Sekunden auf dem linken Bein stehen.

4



20  
Mal

## Koordination

Verbessert das Zusammenspiel von Zentralnervensystem und Muskeln.

- Neben einen Sessel stellen.
- Arme waagrecht zur Seite ausstrecken.
- Das rechte Knie heben und mit der linken Hand berühren.
- Bein absenken und Hand heben.
- Linkes Knie heben und mit der rechten Hand berühren.
- Rechts und links im eigenen Rhythmus wechseln.

5



10  
Mal

## Beine

Kräftigt Gesäßmuskel, Oberschenkel- und Wadenmuskulatur.

- Hinter einen Sessel stellen. Rücken gerade, Füße hüftbreit auseinander, Fußspitzen gerade nach vorne. Arme nach vorne ausstrecken, Sessellehne erfassen.
- Langsam in die Knie gehen und Hände an der Sessellehne herunterwandern lassen.
- Die Knie sollen in der tiefsten Position genau über den Füßen, aber nicht vor den Zehenspitzen sein.
- Knie wieder strecken, Übung wiederholen. Dabei langsam beginnen und das Tempo steigern.

## **SELBSTTEST: Sind Sie sturzgefährdet?**

- Können Sie - ohne sich festzuhalten - mit geschlossenen Beinen zunächst 30 Sekunden, dann mit geschlossenen Augen weitere 30 Sekunden lang stehen?
- Können Sie einige Meter gehen, indem Sie jeweils eine Ferse genau vor die Zehen des anderen Fußes stellen?
- Können Sie fünfmal hintereinander von einem Sessel aufstehen, ohne sich mit den Händen abzustützen?

Wenn Sie bei einer dieser Übungen Schwierigkeiten haben oder sich unsicher fühlen, führen Sie diese nicht allein durch, und besprechen Sie das mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin.

- Anschaffung von Hilfsmitteln
  - Gehstock, Rollator (passend eingestellt und intakt!)
  - Greifzange, um leichter etwas vom Boden aufzuheben
- Umsichtiges Verhalten im Alltag
  - (auf der Bettkante) sitzen bleiben, bis sich ein allfälliger Schwindel gelöst hat
  - rasche Bewegungen und schnelles Bücken vermeiden
  - nicht über nasse Flächen gehen
  - Hilfsmittel (Brille, Gehhilfe ...) immer verwenden und auf Funktionsfähigkeit achten (z.B. Brille regelmäßig reinigen)
  - akzeptieren, dass nicht jeder Tag gleich gut ist und bei Bedarf um Hilfe bitten (z.B. auf kurzen Wegen sich bei jemandem einhaken) - Handy in Reichweite halten, um ggf. Freunde oder Nachbarn um spontane Hilfe bitten zu können

Sollte es trotz aller Vorsicht zuhause zu einem Sturz kommen, ist es wichtig, dass Hilfe gerufen werden kann:

Der **Rufhilfeapparat** (das Notrufarmband) ermöglicht rasche Hilfe auch dann, wenn Sie nicht mehr ans

Telefon oder zur Tür kommen.

## **Was für Sie als Angehörige immer wichtig ist:**

- Vergessen Sie bei aller Fürsorge nicht, auf sich selbst und Ihre eigene Gesundheit zu achten.
- Reservieren Sie Zeitfenster und Kraft für sich selbst - und nutzen Sie diese Freiräume für Aktivitäten, die Ihnen gut tun.
- Pflegen Sie Beziehungen und Kontakte zu Menschen, die Ihnen ganz persönlich wichtig sind.
- Holen Sie sich Unterstützung.

Informationen zu Unterstützungsmöglichkeiten finden Sie u.a. auf der Website der Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger [www.ig-pflege.at](http://www.ig-pflege.at) und bei den Dienststellen des Roten Kreuzes.

Vom Roten Kreuz gibt es immer wieder Kurse, in denen Sie praktische Anleitungen erhalten, wie pflegebedürftige Menschen betreut werden können; im Internet finden Sie dazu einen online-Kurs, in dem z.B. die Themen Hygiene, Krankenbeobachtung und Pflege behandelt werden: [www.rotekreuz.at](http://www.rotekreuz.at)

### **IMPRESSUM:**

Österreichisches Rotes Kreuz, Generalsekretariat, Gesundheits- und Soziale Dienste, Wiedner Hauptstraße 32, 1041 Wien, ZVR-Zahl: 432857691, E-Mail: [service@rotekreuz.at](mailto:service@rotekreuz.at), [www.rotekreuz.at](http://www.rotekreuz.at); Redaktion: Claudia Gröschel-Gregoritsch, Katharina Pils, Petra Schmidt, Monika Wild  
© Österreichisches Rotes Kreuz, April 2020.

## **Kontakt Rotes Kreuz**