

## **Stürze und Sturzprävention**

### **Gefahr für die Gesundheit:**

Stürze gelten als erhebliche Gefahr für die Gesundheit von Senioren und die Sturzprävention ist demzufolge ein wesentlicher Beitrag für deren Lebensqualität und Selbstständigkeit. Die individuellen und gesellschaftlichen Folgen und Folgekosten von Stürzen sind erheblich.

Internationale Studien aus den 1980er und 1990er Jahren gehen davon aus, dass ca. 30% der Menschen über 65 Jahre mindestens einmal im Jahr stürzen (siehe: Prävalenz von Stürzen älterer Menschen).

In den Industrienationen hat die Lebenserwartung in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Im Jahr 2000 betrug der Anteil der über 60-jährigen in Deutschland knapp 19%. Dieser Anteil wird prognostisch im Jahr 2050 bei etwa 25% liegen. Bezogen auf das Thema Stürze und Sturzfolgen ist davon auszugehen, dass der absolute Anteil an Stürzen und Sturzverletzungen daher deutlich zunehmen wird.

### **Was sind Stürze?**

Sturzcharakteristika sind:

- ein unkontrolliertes und unfreiwilliges Fallen
- oder ein unkontrolliertes und unfreiwilliges Gleiten (jeweils unabhängig von der Ausgangssituation - Sitzen, Stehen, Gehen).

Es wird davon ausgegangen, dass die Mehrzahl der schwerwiegend verletzten Sturzpatienten aus der Ausgangssituation Stehen oder Gehen stammt. Auch die Übergangssituation vom Sitzen zum Stehen oder umgekehrt bereitet Probleme, vor allem, wenn das weitere Merkmal „Gebrechlichkeit“ berücksichtigt wird.

### **Sturzfolgen:**

Nicht nur durch den eigentlichen Sturz kommt es zu den gefürchteten Komplikationen, wie zum Beispiel einer Oberschenkelhalsfraktur, sondern erst durch die Einwirkung des Aufpralls. Sturzbedingte Verletzungen sind häufig schwerwiegend und münden oftmals in dauerhafte Pflegebedürftigkeit. Eine schwerwiegende Sturzfolge sind Hüft- und Oberschenkelhalsfrakturen.

### **Sturzprävention:**

Sturzprävention heißt daher auch immer, nicht nur die Stürze in der Vorphase zu verhindern, sondern auch die Folgen des Aufpralls zu mindern.

### **Ursachen für Stürze:**

Der Sturz selbst kann sowohl in der Person (etwa aufgrund motorischer Defizite) oder auch in den äußeren Umständen (etwa in Stolperfallen) oder beidem begründet sein. CRANACHER/CONZELMANN definieren in diesem Zusammenhang übergeordnete Ursachen und Risikofaktoren für Stürze und bewerten den Zusammenhang zwischen jeweiligem Faktor und der untersuchten Beweislage (erneut) zu stürzen (CRANACHER/CONZELMANN 2010, S.33):

Tab.: Übergeordnete Faktoren, die mit Stürzen assoziiert sind (eigene Darstellung)

<b>Faktor</b>	<b>Stärke der Assoziation zu Stürzen</b>
Fortgeschrittenes Alter	+++
Geschlecht: weiblich	++
alleinstehend	++
Sturzvergangenheit	+++
Körperliche Inaktivität	++
Alltagsmotorische Limitationen	+++
Alkoholkonsum	-
<u>Erläuterungen:</u> +++ ++ + -	Starke Beweislage moderate Beweislage schwache Beweislage geringe oder keine Beweislage

## **Auffällig sind zusammenfassend folgende Faktoren, die Stürze begünstigen:**

Fortgeschrittenes Alter, Sturzvergangenheit (Mehrfachstürze) und motorische Defizite bei Alltagsaktivitäten.

## **Weitere Folgen von Stürzen:**

Eine Verlängerung des Lebens und der Lebenserwartung bedeutet häufig auch eine Verlängerung der Zeit, die mit chronischen Erkrankungen einhergeht.

Bei steigender Quantität an Lebensjahren stellt sich hier die Frage nach der (Lebens-)Qualität.

## **Sturzprävention:**

Allgemein ist festzuhalten, dass körperliche Einschränkungen sowohl die Folge wie auch die Ursache für Stürze sein können.

Sturzprävention kann einen wesentlichen Beitrag leisten, individuelle und soziale Belastungen zu vermindern. Somit kann die Lebensqualität, Selbstständigkeit und Mobilität im Alter verbessert werden.

## **Quellenangaben:**

CRANACHER, U.; CONZELMANN, M.: Epidemiologie von Stürzen im Alter und Prävention mittels Kraft- und Gleichgewichtstraining. In: ZAHNER, L.; STEINER, R.: Kräftig altern. 2. Auflage. Health and Beauty-Verlag, Karlsruhe, 2010.

JANSENBERGER, H.: Sturzprävention in Therapie und Training. 1. Auflage. Thieme-Verlag, Stuttgart, 2011

## **Sturzprävention / Training / Coaching:**

### **Sie haben folgende Möglichkeiten:**

- Personal Training bei Ihnen oder in unserem Trainingsraum in 76534 Baden-Baden
- Training für (Ehe-)Paare
- Ortsbegehung
- Training für Kleingruppen
- Mobility-Walking (auch Kleingruppen)
- Krafttraining (angepasst an Ihre Ausgangssituation)
- Coaching für Einrichtungen, Residenzen und Verbände
- Seminare für Kleinstgruppen und Privatpersonen / Termine unter: <http://www.aktiv-training.de/blog/> / Kategorie: Sturzprävention
- Seminare / Coaching: nach Vereinbarung

Eine erfolgreiche Sturzprävention kann einen Beitrag zur Verbesserung Ihrer Lebensqualität bei weiterhin steigender Lebenserwartung leisten.

#### KONTAKT:

JÖRG LINDER AKTIV-TRAINING®

Mauerbergstr. 110

76534 Baden-Baden

Tel.: 07223 / 8004699

Mobil: 0177 / 4977232

Fax: 07223 / 8005271

Sturzprävention: <http://www.sturztraining.de/>

Mobility-Walking: [www.mobility-walking.blogspot.com](http://www.mobility-walking.blogspot.com)

web: [www.aktiv-training.de](http://www.aktiv-training.de)

Mail: [info@aktiv-training.de](mailto:info@aktiv-training.de)

## **Folgende Artikel könnten Sie auch interessieren:**

### **Osteoporose und Osteoporoseprävention:**

[http://www.aktiv-training.de/download/2010/13\\_17.11.2010/Osteoporose.pdf](http://www.aktiv-training.de/download/2010/13_17.11.2010/Osteoporose.pdf)

### **Kraft- und Fitnesstraining:**

[http://www.aktiv-training.de/angebote\\_kraft-fitnesstraining.html](http://www.aktiv-training.de/angebote_kraft-fitnesstraining.html)

### **Vibrationstraining / Beschleunigungstraining:**

[http://www.aktiv-training.de/angebote\\_vibrationstraining.html](http://www.aktiv-training.de/angebote_vibrationstraining.html)

### **Sport-Reha-Training:**

[http://www.aktiv-training.de/download/05\\_01.03.2010/Sport-Reha-Training.pdf](http://www.aktiv-training.de/download/05_01.03.2010/Sport-Reha-Training.pdf)

### **Social Health:**

[http://www.aktiv-training.de/social-health\\_aktiv-training.html](http://www.aktiv-training.de/social-health_aktiv-training.html)

## **Folgende Bloginhalte / Webinhalte könnten Sie auch interessieren:**

<http://senior-care-vital.blogspot.de/>

[www.bewegungsexperten.wordpress.com](http://www.bewegungsexperten.wordpress.com)

<http://fitness-50plus.blogspot.de/>

<http://tai-chi-aktiv.blogspot.de/>

## **Social Media:**

**Facebook:** <https://www.facebook.com/joerglinderaktivtraining>

**Twitter:** <https://twitter.com/aktivtraining>

**XING:** [https://www.xing.com/profiles/JoergH\\_Linder](https://www.xing.com/profiles/JoergH_Linder)

**Google Plus:** <https://plus.google.com/+Aktiv-trainingDe>