

Sturzgefahr im Alter

Wenn der erste Schnee fällt und die Straßen glatt werden, steigt die Zahl der Brüche nach Sturz insbesondere bei den älteren Mitmenschen. Hierbei steht die Schenkelhalsfraktur im Vordergrund. Das Haus erst zu verlassen, wenn Wege geräumt und gestreut sind, sollte für alte Menschen selbstverständlich sein. Aber man kann noch viel mehr tun, um Stürze nicht nur im Winter zu vermeiden. Hilfsmittel wie z.B. ein Rollator können hilfreich sein. Stolperfallen in der Wohnung, wie z.B. Teppiche, sollten beseitigt werden. Eingenommene Medikamente müssen auf Nebenwirkungen überprüft werden. Den größten Effekt aber hat ein regelmäßiges Kraft-, Gleichgewichts- und Koordinationstraining. Zwei Trainingseinheiten in der Woche können die Sturzgefahr um 40 Prozent senken. Entgegen der landläufigen Meinung ist auch der alte Mensch gut trainierbar. Man muss es nur tun.

Dr. Jochen Neßler, Ärztlicher Direktor und Chefarzt, LVR-Klinik für Orthopädie Viersen

