

**Wenn das Gleichgewicht außer Kontrolle gerät  
„Abendvisite“ - Vortrag griff ein für Senioren\*innen wichtiges Thema auf**

Stürze im Alter sind keine Seltenheit und können Folgen für die körperliche und geistige Gesundheit haben. Definiert werden Stürze als unfreiwilliges, plötzliches und unkontrolliertes Fallen oder Gleiten des Körpers auf eine tiefere Ebene. Der oder die Betroffene kann noch unmittelbar vorher gegangen, gestanden, gesessen oder gelegen haben. 80 Prozent der so genannten „Sturzereignisse“ im Alter erfolgen in gewohnter Umgebung und bei alltäglichen Aktivitäten, also in normalerweise bekannten Situationen.

Christoph J. Konermann, leitender Arzt der Abteilung für Akutgeriatrie und Frührehabilitation am UKM Marienhospital Steinfurt, befasste sich in einer weiteren Folge der Vortragsreihe „Abendvisite“ mit diesem Thema. Veranstalter sind das UKM Marienhospital, die Familienbildungsstätte und das KulturForumSteinfurt.

Von den 80 - 90-Jährigen stürzt jeder zweite durchschnittlich einmal jährlich. „Von einem Sturz sprechen wir auch, wenn dieser durch Auffangen von einer anderen Person verhindert wird“, erläutert der Experte. Unkontrolliertes Fallen kann ein Hinweis auf altersbedingte Veränderungen sein. Möglicherweise ist das Seh- oder Hörvermögen reduziert oder es haben sich die großen Gelenke wie Hüfte und Knie durch eine Arthrose schmerzhaft verändert und beeinflussen das Gangbild. Auch die Einnahme bestimmter Medikamente kann eine Rolle spielen. „Stürze mit den möglichen Folgen sind als erhöhtes Risiko anzusehen, mit Bewegungseinschränkungen und Ängsten leben zu müssen oder im Extremfall pflegebedürftig zu werden“, sagt Konermann. Verletzungen treten oft in Form schmerzhafter Knochenbrüche auf, die Oberschenkel, Becken, Oberarm oder Unterarm betreffen können. Ebenso sind Kopfverletzungen, großflächige Hämatome und andere Gewebsverletzungen nicht selten. Sturzereignisse können unterschiedliche Gründe haben, zum Beispiel als Folge von Bewusstseinsverlust bei plötzlich auftretenden Herzrhythmusstörungen oder einer ausgeprägten Kreislaufregulation. Neben diesen „synkopalen Stürzen“ gibt es die „extrinsischen“, bei denen äußere Einflüsse wie ein zu glatter Boden, zu wenig Licht, ungeeignete Gehhilfen oder schlechtes Schuhwerk eine Rolle spielen. „Durch starke Verlagerung des Körperschwerpunktes kommt es dabei zum Sturz“, sagt der Mediziner. „Laufen Sie nicht in Schlappen durch die Wohnung, sondern wählen Sie geschlossene Hausschuhe, die mehr Halt bieten“, rät Konermann.

Der Alterungsprozess des Menschen geht mit einer stetigen Abnahme der Muskelleistung einher, während die Muskelkraft bei gleichbleibender Aktivität erhalten bleibt. Muskeltraining ist eine Möglichkeit, Sturzrisiken zu minimieren. Grundsätzlich ist es jedoch erst notwendig, durch eine gezielte Anamnese die Ursachen für einen Sturz einzugrenzen. In diesem Zusammenhang ist eine enge Zusammenarbeit und Berücksichtigung der Expertise von Medizinern und Therapeuten wie Physio - und Ergotherapeuten\*innen hilfreich. Arzneimittel sind zu überprüfen und je nach Erfordernis zu ergänzen, abzusetzen oder zumindest – falls möglich - in der Dosis zu reduzieren. „Auch ein Vitamin D-Mangel tritt im Alter häufiger auf“, so der leitende Arzt. Damit können eine verminderte Muskelleistung und auch die Entwicklung einer Osteoporose einhergehen. Bei gegebener Mangelsituation sollte diese unter Berücksichtigung der Kontraindikationen ausgeglichen werden.

**Zum Foto:** Der leitende Arzt der Abteilung für Akutgeriatrie und Frührehabilitation beleuchtete das Thema „Stürze im Alter“.