



Erschienen am 08.04.2019

Wie Sie sich schützen und wieder auf die Beine kommen

Die meisten Menschen werden in ihrem Leben bereits Erfahrungen mit Stürzen und ihren Folgen gemacht haben. Insbesondere für ältere Menschen können Stürze dabei teils schwerwiegende körperliche und auch psychische Folgen haben. Die gute Nachricht ist, dass sich mit etwas Einsatz und durch ein geeignetes Training die persönliche Sturzgefahr effektiv verringern lässt. Stürze zählen zu den bedeutendsten und häufigsten Verletzungsursachen. Zu den häufigsten Sturzfolgen zählen Knochenbrüche, die gerade bei älteren Menschen vielfach einen Krankenhausaufenthalt nach sich ziehen und so eine ungünstige Abwärtsspirale in Gang bringen

---

können. Ute Repschläger, Vorstandsvorsitzende des Bundesverbands selbstständiger Physiotherapeuten (IFK), empfiehlt deshalb: „Beginnen Sie frühzeitig damit über eine gezielte Sturzprävention nachzudenken. Gemeinsam mit Ihrem Physiotherapeuten können Sie dazu geeignete Strategien und Trainingsmaßnahmen entwickeln.“

Mögliche Ursachen für einen Sturz können in einer Vielzahl von Faktoren bestehen. „Als erster Schritt ist es daher besonders wichtig, gemeinsam und gründlich die persönliche Sturzgefahr und deren Ursachen zu betrachten. Die hierauf aufbauende Physiotherapie kann dann insbesondere zur Verbesserung von Gleichgewicht, Kraft und Motorik beitragen“, erklärt Bewegungsexpertin Ute Repschläger. Sinnvoll ist es, dieses motorische Training zudem durch Aufgaben zu ergänzen, die die Wahrnehmung und Aufmerksamkeit beanspruchen. Dann wird die Hirnleistung in der Weise trainiert, dass in Stresssituationen mehrere Tätigkeiten sicher gleichzeitig ausgeführt werden können. Wie viel schwerer es fällt, nicht bloß auf einem Bein zu stehen, sondern dabei laut von 100 in Siebener-Schritten abwärts zu zählen, kann man leicht selber ausprobieren. Durch solche regelmäßigen Übungen sinkt das Sturzrisiko.

Hat sich trotz aller Bemühungen ein schwerer Sturz mit seinen Folgen nicht vermeiden lassen, leistet auch hier die Physiotherapie einen wichtigen Beitrag zur Rehabilitation. Physiotherapeuten arbeiten mit den Betroffenen dabei stets auf die Wiederherstellung und den Erhalt einer bestmöglichen Teilhabe am Alltag hin. „Klares Ziel ist es jedoch die Häufigkeit von Stürzen durch präventive Physiotherapie entscheidend zu senken“, bilanziert Ute Repschläger