



Leidenschaft
fürs Leben.

Vortrag Sturzprophylaxe



Gliederung

01 Sturzhäufigkeit

03 Sturzsituationen

05 Sturzprävention

02 Sturzursachen

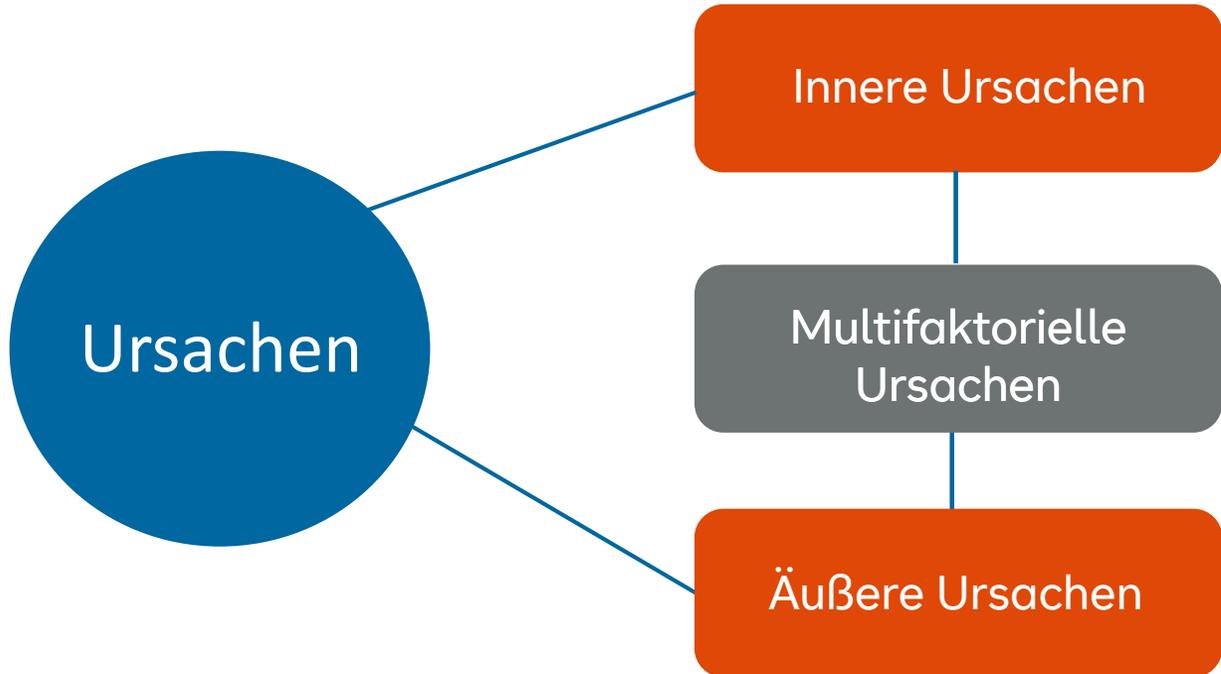
04 Sturzangst

06 Übungsprogramm

1. Sturzhäufigkeit

- ca. 30% der über 65-Jährigen stürzen einmal pro Jahr (E. Freiberger, A. Spies, 2010)
- Mit erhöhtem Lebensalter werden die Stürze häufiger (E. Freiberger, A. Spies, 2010)
- Die Wahrscheinlichkeit, innerhalb eines Jahres erneut zu stürzen, liegt bei 60–70% (E. Freiberger, A. Spies, 2010)
- Bei 47 % der Stürze mit einer Verletzung zu rechnen, darunter 4,5 % Frakturen, zu rechnen (E. Freiberger, HB. Menz, 2006)

2. Sturzursachen



2. Sturzursachen

Innere Ursachen

- Funktionsbeeinträchtigungen (Balancestörungen, Gangstörungen, Kraftverlust)
- Erkrankungen, die mit veränderter Mobilität, Motorik und Sensibilität (MS, Parkinson, Schlaganfall, Polyneuropathie)
- Beeinträchtigungen der Sehfunktion
- Sturzangst
- Sturzvorgeschichte (K. Balzer, M. Bremer, S. Schramm, D. Lüthmann, H. Raspe, 2012)

2. Sturzursachen

Äußere Ursachen

- Stolperfallen
- Beleuchtung (z. B. zu dunkel, zu blendend)
- Bodenbeschaffenheit (z. B. Unebenheiten, Kanten, rutschiger Belag)
- Kleidung (Schuhe, Hosen)

(K. Balzer, M. Bremer, S. Schramm, D. Lühmann, H. Raspe, 2012)

2. Sturzursachen

Multifaktorielle Ursachen

- 90% der Stürze sind eine Kombination aus externen und internen Ursachen
 - Hohes Alter
 - Reduzierte physische Verfassung (Muskel und Kraftabbau)
 - Vorangegangener Sturz
 - Gangstörung
 - **Visusminderung** (K. Balzer, M. Bremer, S. Schramm, D. Lühmann, H. Raspe, 2012)

3. Sturzsituationen

- 50% der Stürze älterer, zu Hause lebender Menschen ereignet sich im inner- und außerhäuslichen Wohnumfeld der Betroffenen
- Außerhäusliche Stürze oft in Verbindung mit Gehen, Fahrradfahren oder Einkaufen
- Innerhäusliche Stürze meist in Verbindung mit ATL und Toilettengang
- Gehen und Aktivitäten des täglichen Lebens häufigste Aktivitäten bei Stürzen

(K. Balzer, M. Bremer, S. Schramm, D. Lühmann, H. Raspe, 2012)

4. Sturzangst

- Ca. 30-40% gestürzter älterer Menschen haben Angst vor weiteren Stürzen
- Risikofaktor für die Entwicklung von weiteren Stürzen
- Sturzangst steht in einem Zusammenhang mit der Vermeidung von Aktivitäten, Verlust von motorischen Funktionen, Selbstständigkeit und sozialer Partizipation
- Sturzprävention soll einen Teufelskreises vermeiden und vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit schaffen

(K. Balzer, M. Bremer, S. Schramm, D. Lühmann, H. Raspe, 2012)

5. Sturzprävention

- Kraftaufbau und Verbesserung des Gleichgewichtes
- Kraft- und Gleichgewichtstraining mindestens 3 Stunden pro Woche
- Dauerhaftes Training ist notwendig, sonst verschwindet der Nutzen
- Übungen sollten intensiv sein, das eine große Herausforderung besteht, das Gleichgewicht zu halten

(C. Sherrington, Z. Michaleff, N. Fairhall, S. Paul, A. Tiedemann, J. Whitney, R. Cumming, R. Herbert, J. Close, S. Lord, 2017)

6. Übungsprogramm

1. Bein zur Seite abspreizen



6. Übungsprogramm

2. Bein nach hinten strecken



6. Übungsprogramm

3. Bein nach vorne anheben und Knie strecken



6. Übungsprogramm

4. Kniebeugen



6. Übungsprogramm

5. Ausfallschritte und Ausfallschrittkniebeugen



6. Übungsprogramm

6. Zehenstände



**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**

Vorträge zum Download

Weitere Informationen und Vorträge zum downloaden finden Sie auf unserer Website.

Scannen Sie hierzu einfach den QR-Code:

