

JEDER STURZ IST EINER ZU VIEL!

Stürze gehören zu den häufigsten Gesundheitsrisiken im Alter. Sie können zu Verletzungen, Krankenhausaufenthalten und dem Verlust der Selbstständigkeit führen.

Die gute Nachricht: Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, die Sturzgefahr zu verringern oder ganz zu vermeiden.

Wann stürzen ältere Menschen?

Häufig spielen hier mehrere Faktoren zusammen:

- Muskelschwäche
- Gleichgewichtsprobleme
- Schwindel
- Seh- oder Hörstörungen
- Nebenwirkungen von Medikamenten
- Falsches Schuhwerk
- Stolperfallen in der Wohnung/im Haus
- Angst vor Bewegung



Dr. med. Elisabeth Teske MHBA
Chefärztin

Fachärztin für Anästhesiologie und Intensivmedizin,
Fachärztin für Allgemeinmedizin
Zusatzbezeichnung Notfallmedizin, Ernährungsmedizin,
Palliativmedizin und Geriatrie

KONTAKT

Fon 05431.15-3399
Fax 05431.15-2843
geriatrie@ckq-gmbh.de



» Hier finden Sie online
mehr Informationen

Christliches Krankenhaus Quakenbrück
gemeinnützige GmbH
Danziger Straße 2
49610 Quakenbrück

Zentrale: 05431.15-0
info@ckq-gmbh.de

Akademisches Lehrkrankenhaus
der Carl von Ossietzky Universität
Oldenburg und der
European Medical School
Oldenburg-Groningen

In Partnerschaft mit



ST. ANNA KLINIK
LÖNNINGEN



» STÜRZE VERMEIDEN –
SICHER IM ALLTAG

Patienteninformation



WAS KÖNNEN SIE AKTIV DAFÜR TUN?

In Bewegung bleiben

+ Regelmäßige Bewegung stärkt Muskeln und Gleichgewicht:

- Tägliche Spaziergänge
- Einfache Gymnastikübungen
- Krafttraining
- Gleichgewichtsübungen
- Seniorensportgruppen

Schon 30 Minuten Bewegung täglich können große Wirkung zeigen.

Das richtige Schuhwerk

+ Gute Schuhe sollten:

- Fest am Fuß sitzen
- Eine rutschhemmende Sohle haben
- Einen niedrigen Absatz haben
- Möglichst auch in der Wohnung getragen werden

- Vermeiden Sie:

- Offene Hausschuhe
- Abgelaufene Sohlen
- Schuhe ohne Fersenhalt

Stolperfallen beseitigen

- Vermeiden Sie zu Hause:

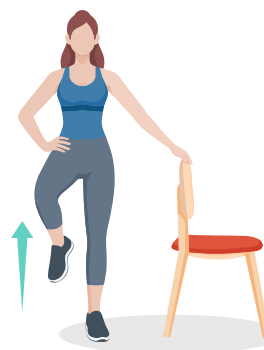
- Lose Teppiche
- Kabel
- Unzureichende Beleuchtung
- Rutschige Badematten/Läufer
- Treppen ohne Handlauf
- Fehlende Haltegriffe Dusche/WC

**NICHT VERGESSEN:
Ausreichend trinken!**

Zu wenig Flüssigkeit führt zu:
→ Schwindel
→ Kreislaufproblemen
→ Schwächegefühl

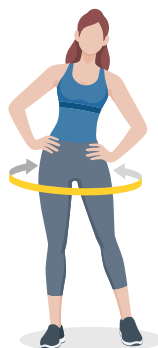
4 ÜBUNGEN ZUR STURZVORBEUGUNG

→ Auf einem Bein stehen



Stellen Sie sich neben einen Stuhl, so dass Sie bei Gleichgewichtsproblemen einen Halt haben. Verlagern Sie nun das Gewicht langsam auf eine Seite, bis Sie das Bein der anderen Seite vom Boden heben können. Halten Sie diese Position für einige Sekunden. Danach wechseln Sie das Bein.

→ Hüftkreisen



Stellen Sie sich bequem und mit leicht gegrätschten (etwa Schulterbreite) Beinen hin. Stemmen Sie die Hände in die Hüften und lassen Sie diese in beide Richtungen kreisen (je Richtung ca. eine Minute lang). Mit dieser Übung verbessern Sie Ihren Gleichgewichtssinn. Die Übung lässt sich mehrmals täglich durchführen.

→ Kniebeugen



Stellen Sie die Füße hüftbreit auseinander. Halten Sie sich am festgestellten Rollator oder einer stabilen Stuhllehne fest und beugen Sie die Knie. Schieben Sie dazu den Po nach hinten, während Sie nach vorne schauen, und strecken Sie anschließend die Beine wieder durch. Das stärkt die Beinmuskulatur.

→ Hochstemmen (Übung im Sitzen)



Rücken Sie auf dem Stuhl oder Sessel bis auf die Vorderkante und umfassen Sie die Armlehnen. Stemmen Sie sich dann mit Hilfe der Arme hoch. Setzen Sie sich wieder hin und wiederholen Sie die Übung noch vier Mal. Führen Sie die Übung mehrmals am Tag (mit jeweils fünf Wiederholungen) durch. So trainieren Sie die Muskulatur auf der Rückseite Ihrer Oberarme.