

Sturzprophylaxe

In mehreren Modellprojekten wurde in den letzten Jahren bundesweit untersucht, ob Hypertrophie- und Balancetraining im Alter zu einer Verbesserung der Alltagsmotorik führen

Keiner ist davor gefeit, das Gleichgewicht zu verlieren und zu stürzen. Stürze durch Stolpern oder Ausrutschen, Stürze aus der Höhe, von Treppen und Leitern sind die häufigste Unfallursache im Haushalt. Viele Stürze passieren durch Leichtsinn oder Unachtsamkeit, aber auch mangelnde Bewegungskoordination und Reaktionsfähigkeit können Ursache eines Sturzes sein. Es wird geschätzt, dass etwa ein Drittel der Menschen über 65 Jahren mindestens ein Mal pro Jahr stürzt. Besonders das Risiko von Stürzen mit schweren, im Extremfall tödlichen Schädigungen nimmt im Alter steil zu.

Ein Sturz ist für viele alte Menschen das einschneidendste und beängstigendste Erlebnis ihres späteren Lebens. Hinzu kommt:

Wer einmal gestürzt ist und sich dabei verletzt hat, bekommt Angst, dass es wieder passieren könnte. Und damit beginnt ein gefährlicher Teufelskreis. Denn in der Folge bewegen sich diese Menschen noch weniger als vorher. Die Muskelkraft lässt nach, sie werden immer unsicherer. Und – wer unsicher und ängstlich ist, bei dem steigt das Risiko erheblich an, erneut hinzufallen. Dies alles macht deutlich, von welcher großer Bedeutung es ist, vorbeugend aktiv zu werden, um Stürze zu verhindern.

Der beste Schutz vor Stürzen:

Bewegen, bewegen, bewegen!

Wissenschaftliche Untersuchungen der letzten Jahre haben eindrucksvoll gezeigt, dass sogar bei Pflegeheimbewohnern Muskelkraft, Ko-

ordination und Balance noch erfolgreich trainiert werden können. Ohne körperliches Training ist bei Heimbewohnern dagegen nach wenigen Monaten mit einer erheblichen Verschlechterung der körperlichen Leistungsfähigkeit zu rechnen.

Ferner bestätigt die Wissenschaft, dass eine Kombination von geistigem und körperlichem Training den Beginn einer Demenz deutlich hinauszögert. Dies gelingt umso besser, je eher das aktive Leben gelingt.

Bei unterschiedlichen Modellprojekten wurden spezielle Trainingsprogramme für Senioren entwickelt. Das jetzt in einem Expertenstandard zum Thema Sturzpräven-

an Kraft gewinnt. Kraft kann mit dem eigenen Körpergewicht, mit Hanteln, Sandsäcken und elastischen Bändern trainiert werden.

Durch Gleichgewichtstraining kann die Sicherheit beim Stehen und Gehen verbessert werden. Übungsformen aus dem Tai Chi (Chinesische Heilgymnastik), der Seniorentanz, aber auch spezielle Gleichgewichtsübungen auf Balance-Pads sind dafür geeignet.

Mehrere Modellvorhaben sind jetzt mit dem Ergebnis ausgewertet worden, dass nur noch halb so viele Senioren stürzten und sich die Zahl der Knochenbrüche um ein Drittel reduzierte!!

Mit diesem evaluierten Training kann sogar ein Hundertjähriger

seine Kraft und sein Gleichgewicht verbessern. Besonders gut ist ein Training zum Aufbau von Muskulatur, vor allem an Beinen, Po und Rücken, Bauch, Schultern und Armen. Genauso wichtig ist es, dass die Koordination trainiert wird.

Auch Turn- und Sportvereine können mit-helfen, zu verhindern, dass ältere Menschen so häufig stürzen.

Vereine haben zum einen im Rahmen ihrer normalen Vereinsgruppen mit Hoch-

altrigen die Möglichkeit, aktive Sturzprophylaxe zu betreiben. Dazu kombinieren sie Muskeltraining mit Balance-Übungen. Andererseits ist es aber auch möglich, spezielle Kurse/Gruppen „Sturzprophylaxe“ oder „Anti-Sturztraining“ anzubieten.

Der BTV wird sich diesem Thema als einem der wichtigsten zukünftigen Ausbildungsschwerpunkten mit speziellen Fortbildungen widmen. Er bietet bereits im Herbst eine Einführung in die Übungen der wissenschaftlich ausgewerteten Trainingsprogramme an.



Sich unvermittelt und oft auch hilflos am Boden liegend vorzufinden bereitet nicht nur Angst und Schmerz, sondern ein Sturz kann auch den Rückzug aus dem aktiven Leben einleiten

Foto: Johanniter Unfallhilfe

tion vorgestellte Trainingsprogramm besteht aus einem Krafttraining (Hypertrophietraining) und einem Balancetraining.

Was ist ein Hypertrophietraining ?

Darunter versteht man eine Methode des Maximalkrafttrainings sowie eine Vergrößerung des Muskels durch Zunahme der Zellgröße bei gleichbleibender Zellzahl.

Infolge der Vergrößerung ist die Muskulatur in der Lage, eine höhere Maximalkraft zu entwickeln.

Beim Krafttraining wird Gewicht angehoben oder gegen Widerstände gedrückt. Die Muskulatur passt sich an, indem sie wächst und