

HERZLICH WILLKOMMEN  
zur Veranstaltung

# STANDHAFT BLEIBEN

Sturzprävention für ein aktives Leben im Alter



# Ablauf des Workshops

---

- Einstieg / Begrüßung
- Theoretischer Input
- Bewegung zur Vorbeugung von Stürzen
- Einschätzung des eigenen Sturzrisikos
- Messung des Sturzrisikos
- Praxisteil
- Abschluss

# Heute wollen wir ...

---

- über das Thema Sturzprävention **informieren**,
- für ein präventives Verhalten **sensibilisieren**,
- einfache **Übungen gemeinsam durchführen**,
- **Übungen für zu Hause** mitgeben,
- zu regelmäßiger Aktivität **motivieren** und
- einen **Austausch** ermöglichen.

# Einstieg

---

Was bringen Sie persönlich mit dem Begriff „Sturzprävention“ in Verbindung?

# Risikofaktoren für Stürze

---

- Die Risikofaktoren für einen Sturz im Alter sind vielfältig.
- Sie sind meist nicht Folge einer einzelnen Ursache, sondern sind **multifaktoriell** (Zusammenwirken mehrerer Risikofaktoren).

Folgende Faktoren spielen eine besondere Rolle:

- **Intrinsische Faktoren**
- **Extrinsische Faktoren**

# Intrinsische Faktoren

---

*= Faktoren, die in der Person selbst begründet sind*

Die zwei größten Risikofaktoren für einen Sturz sind intrinsisch bedingt:

- **Nachlassende Gleichgewichtsfähigkeit**
- **Verlust der Muskelkraft**

# Intrinsische Faktoren

---

Weitere **intrinsische Risikofaktoren** für einen Sturz sind:

- Weitere (altersbedingte) Funktionsverluste
- Kognitive Defizite (v. a. der Aufmerksamkeitsleistung)
- Beeinträchtigungen des Seh- und des Hörvermögens
- Erkrankungen, die zu kurzzeitiger Bewusstlosigkeit führen (z. B. Blutzuckerentgleisung)
- Inkontinenz
- Medikamentöse Einflüsse (z. B. Schlafmittel, Antidepressiva, Neuroleptika, (zu hoch dosierte) Blutdruckmedikamente)

# Extrinsische Faktoren

---

*= Faktoren, die in der Umwelt begründet sind*

Dies sind z. B.

- Stolperfallen (z. B. Teppichkante, offene Kabel, hohe Stufen)
- Ungünstige Licht- und Wetterverhältnisse (z. B. zu wenig Beleuchtung, Glatteis)
- Ungünstige Raumausstattung (z. B. glatte Fliesen, fehlendes Treppengeländer)
- Falsch eingestellte oder defekte Hilfsmittel (z. B. unzureichende Bremsen am Rollator)
- Schlechtsitzendes oder fehlendes Schuhwerk



# Weitere Faktoren

---

Auch bestimmte **situative Bedingungen oder Umstände** können das Sturzrisiko erhöhen. Dies sind z. B.:

- Ablenkung durch mehrere Aufgaben gleichzeitig, z. B.
  - Sprechen und Gehen gleichzeitig
  - Sprechen und Gehen gleichzeitig, dadurch Übersehen einer Stolperfalle (z. B. Stufe, Bordstein)
- Schneller, hastiger Gang zur Toilette (z. B. in der Nacht, wenn man nicht ganz wach ist oder die Beleuchtung unzureichend ist)

# Häufigkeit von Stürzen

---

Etwa **jede dritte Person** über 65 Jahre stürzt mindestens **einmal pro Jahr**.

- Mit steigendem Alter erhöht sich dabei die Häufigkeit von Stürzen.
- Aber nicht nur die Häufigkeit nimmt im Alter zu, sondern auch der Anteil an Stürzen mit schweren Folgen wie Frakturen oder Krankenhauseinweisungen.

# Folgen eines Sturzes

## Körperliche Folgen

- Prellungen, Blutergüsse
- Verstauchungen
- Gelenkverletzungen
- Knochenbrüche
- ...

## Psychische Folgen

- Angst vor erneuten Stürzen
  - Dadurch häufig (sozialer) Rückzug und Reduktion körperlicher Aktivität
  - Dadurch steigt wiederum das Sturzrisiko noch mehr an.
- Mögliche Folge wiederum:
  - Verlust der Alltagskompetenz und die daraus resultierende Pflegebedürftigkeit.

# Sturzprävention ist vielfältig

---

- Zur Vorbeugung von Stürzen sind also immer mehrere Maßnahmen zu ergreifen.
- Besonders wichtig ist die frühzeitige **Aufklärung über mögliche Maßnahmen**, wie
  - Umgebungsgestaltung (Stolperfallen, Lichtverhältnisse, Schuhe etc.)
  - Training im Umgang mit Hilfsmitteln wie Gehhilfen
  - Regelmäßiges Testen des Seh- und Hörvermögens
  - Medikamentöse Einstellung
  - **Bewegungsübungen**

# Regelmäßige Bewegung ist entscheidend!

---

Die größten Risikofaktoren für einen Sturz sind:

- **Nachlassende Gleichgewichtsfähigkeit**
- **Verlust der Muskelkraft**

## Bewegungsempfehlungen:

### **Geringes Sturzrisiko:**

Teilnahme an allgemeinen Gesundheitsprogrammen (Primärprävention), die im Idealfall Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht, Kraft und Koordination beinhalten.

### **Moderates/hohes Sturzrisiko:**

Teilnahme an Trainingsprogrammen mit mehreren Komponenten, v. a. Gleichgewichtsübungen und funktionelle Übungen mit zusätzlichem Krafttraining

# Eigenes Sturzrisiko einschätzen

---

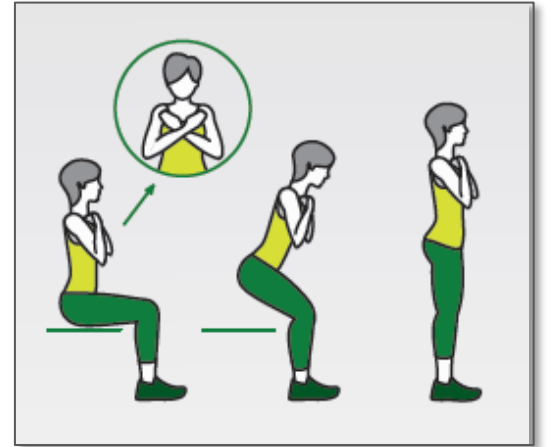
Beantworten Sie folgende Fragen für sich selbst:

- 1) Sind Sie in den letzten 12 Monaten gestürzt oder gefallen?***
- 2) Fühlen Sie sich beim Stehen oder Gehen unsicher?***
- 3) Haben Sie Bedenken, zu stürzen oder zu fallen?***

# Stuhl-Aufsteh-Test (30-Second Chair Stand-Test)

## Durchführung

- 1) Setzen Sie sich aufrecht auf Ihren Stuhl, die Füße stehen schulterbreit auf dem Boden.
- 2) Verschränken Sie die Arme vor der Brust, die Hände sind auf den Schultern.
- 3) Beim Startsignal stehen Sie auf (bis die Knie durchgestreckt sind), dann setzen Sie sich wieder hin (das Gesäß muss den Sitz komplett berühren).
- 4) Das **Aufstehen und Hinsetzen** wird **30 Sek.** lang so oft wie möglich wiederholt.



***Gezählt wird die Anzahl der Versuche (Aufstehen + Sitzen zählt als ein Versuch).***

# Ergebnisinterpretation Stuhl-Aufsteh-Test

---

Einteilung in:       $\geq 8$  Versuche  
                         **< 8 Versuche**

*Werden weniger als 8 Versuche erreicht, weist dies auf einen Funktionsverlust hin.*



# Messung der Ganggeschwindigkeit

---

## Durchführung

- 1) Stellen Sie sich an den markierten Startpunkt.
- 2) Beim Startsignal laufen Sie los (im normalen Gehtempo) - **Strecke von 4 Metern.**
- 3) Den markierten Endpunkt ohne Abbremsen überschreiten.

*Gemessen wird die Zeit vom Loslaufen bis zum Überschreiten der Markierung (bei 4 m).*

# Ergebnisinterpretation Ganggeschwindigkeit

---

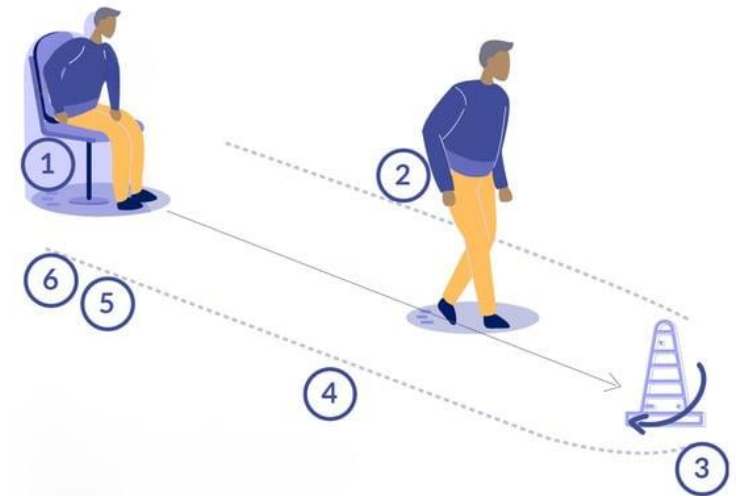
Einteilung in:       $\leq 5$  Sekunden  
                                 **> 5 Sekunden**

*Werden mehr als 5 Sekunden für die Strecke von 4 Metern gebraucht, ist der Gang auffällig.*

# Messung der Gleichgewichtsfähigkeit

## Timed up and go Test (TUG)

- 1) Setzen Sie sich auf den Stuhl.
- 2) Beim Startsignal stehen Sie auf und gehen die markierte Strecke von 3 Metern – im gewohnten Gehtempo –, dann
- 3) am markierten Punkt wenden,
- 4) zurück zum Stuhl gehen,
- 5) umdrehen und
- 6) wieder auf den Stuhl setzen.



**Gemessen wird die Zeit, die vom Aufstehen bis zum Hinsetzen benötigt wird.**

# Ergebnisinterpretation TUG

---

Einteilung in:       $\leq$  15 Sekunden  
                         **> 15 Sekunden**

*Werden mehr als 15 Sekunden für die Strecke von 3 Metern benötigt, wird das Sturzrisiko als moderat eingestuft.*

# Jetzt werden wir gemeinsam AKTIV...

## Einfache Übungen zur Sturzprävention



Bildquelle: DTB/picturealliance

STANDHAFT BLEIBEN - Sturzprävention für ein aktives Leben im Alter

**AuF leben**  
AKTIV UND FIT

**#BEACTIVE**  
EUROPÄISCHE WOCHE DES SPORTS

**DTB**  
DEUTSCHER TURNER-BUND