



Stolperfallen lauern überall. Ideal ist es, Teppiche wegzuräumen und aktiv zu bleiben. Auch Tangotänzen kann präventiv wirken.
Foto: Tassos Kitsakis

Sicher durch den Alltag

Bei älteren Menschen, speziell bei Parkinsonbetroffenen, steigt das Sturzrisiko. Regelmässige Bewegung und geeignete Übungen können die Bewegungsfähigkeit verbessern und das Sturzrisiko mindern.

Viele Seniorinnen und Senioren verheimlichen oder verharmlosen einen Sturz.

Für einen Sturz braucht sich niemand zu schämen, denn Stürze sind häufig. Ein Sturz kann das Leben älterer Menschen einschneidend verändern. Die Knochen brechen nicht nur rascher, auch die Folgen sind weitreichender als bei jüngeren Menschen.

Jeder dritte über 65-Jährige stürzt mindestens einmal pro Jahr. Angesichts der Bevölkerungsentwicklung sind das immer mehr Menschen. 82 Prozent der Sturzunfälle ereignen sich im oder ums Haus. Erstaunlicherweise ereignen sich die meisten Stürze beim Gehen «auf der gleichen Ebene».

Viele Seniorinnen und Senioren verheimlichen oder verharmlosen einen Sturz, da sie lieber selbstständig wohnen und nicht in ein Pflegeheim umziehen möchten. Damit beginnt jedoch ein Teufelskreis: Aus Angst, erneut zu stürzen, schränken sie ihren Bewegungsspielraum ein und ziehen sich vom sozialen Leben zurück. Und sie vernachlässigen das alltägliche Training von Kraft und Gleichgewicht, was das Sturzrisiko zusätzlich erhöht.

Doch auch ohne vorangegangenes Ereignis erhöht sich mit steigendem Alter das Risiko, aus einer Alltagssituation heraus das Gleichgewicht zu verlieren. Grund dafür sind zahlreiche Veränderungen, die mit den Jahren im Körper stattfinden und die Leistungsfähigkeit in verschiedenen Bereichen beeinträchtigen. Man spricht dabei von inneren Faktoren, die das Sturzrisiko beeinflussen.

Dual-Task-Schwäche

Die inneren Faktoren betreffen die körperliche, seelische und mentale Verfassung einer Person. Die Muskelkraft schwindet, Unregelmässigkeiten beim Gehen treten auf, Seh- und Hörfähigkeit nehmen ab. Auch Gleichgewichtsstörungen und Schwindel zählen zu den inneren Faktoren, teils bedingt durch unerwünschte Wechselwirkungen von Medikamenten.

Wenn die Dual-Task-Fähigkeit abnimmt – darunter versteht man das gleichzeitige Ausführen einer aktiven Bewegung und einer geistigen Aufgabe –, zum Beispiel gleichzeitig gehen und sprechen, steigt unser Sturzrisiko. Ebenso wenn es uns psychisch nicht gut geht oder wir uns über längere Zeit mangelhaft ernähren. Die Dual-Task-Fähigkeit kann mit geeigneten Übungen trainiert werden (siehe Übung 1).

Wichtig ist auch, die Muskulatur zu kräftigen, um dem Abbau der Muskelmasse entgegenzuwirken und den Alltag gut bewältigen zu können – etwa vom Stuhl aufstehen (siehe Übung 2), sei dies zu Hause oder im öffentlichen Verkehr.

Stolperfallen beseitigen

Die äusseren Risikofaktoren betreffen die Wohnsituation. Stolperfallen sind etwa lose Kabel, Teppiche und Schwellen, aber auch eine ungenügende Beleuchtung sowie fehlende Griffe und Geländer. Sogar die Kleidung kann zur Stolperfalle werden, insbesondere die Hausschuhe («Finken»).

Räumen Sie mögliche Stolperfallen gezielt aus dem Weg, zum Beispiel, indem Sie Türschwellen und Treppenvorderkanten sichern und markieren. Das Telefon soll gut zugänglich platziert sein, Teppiche können mit einer rutschfesten Unterlage gesichert und die Ecken fixiert werden. Lose Kabel müssen verstaut sein. Auf dem Boden sollen keine Gegenstände wie Zeitschriften deponiert werden. Wichtig ist eine gute Beleuchtung. Zudem sollen zusätzliche Haltegriffe und Handläufe montiert werden.

Sorgen Sie auch in den Nasszellen wie Badezimmer oder Dusche für eine gute, nicht blendende Beleuchtung, für eine rutschfeste Bodenmatte, Antirutschstreifen in Badewanne oder Dusche sowie für einen Duschhocker oder zusätzliche Haltegriffe.

Oft wirken innere und äussere Faktoren unheilvoll zusammen, etwa ungünstige Lichtverhältnisse und eine altersbedingte Sehbeträchtigung.

Aktiv bleiben

Bewegung und Sport wirken sich bei der Parkinsonkrankheit positiv auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit aus. Sowohl Ausdauer- als auch Krafttraining sind wichtig. Das Training soll Spass machen, deshalb kommt es weniger darauf an, welche Sportart ausgeführt wird, sondern vielmehr darauf, dass sie nicht überfordert oder Schmerzen verursacht.

Bewegung durchblutet die Gelenkkapsel und die Muskulatur und bringt Sauerstoff und Nährstoffe ins Gelenk, womit sie die Ernährung der Knorpelzellen sichert. Ebenso fördert regelmässige Bewegung die Produktion der Gelenkflüssigkeit und «schmiert» die Gelenke. Zudem kräftigt regelmässige Bewegung die Muskulatur und verbessert die Gehgeschwindigkeit und das Gleichgewicht. Insbesondere Letzteres hilft Parkinsonbetroffenen, das Sturzrisiko zu vermindern.

Barbara Zindel, Eva Rösch, Rheumaliga Schweiz



Sturzpräventionsprogramm

Die Rheumaliga Schweiz bietet in Zusammenarbeit mit Parkinson Schweiz das Sturzpräventionsprogramm «Sicher durch den Alltag» an.

Die Sturzprävention unterstützt selbstständig wohnende Seniorinnen und Senioren in ihrem Zuhause. Die Sturzprävention macht auf Sturzgefahren in der eigenen Wohnung aufmerksam und hilft, das eigene Sturzrisiko zu senken.

Weitere Informationen:
www.rheumaliga.ch/Sturzpraevention
 oder 044 487 40 00.

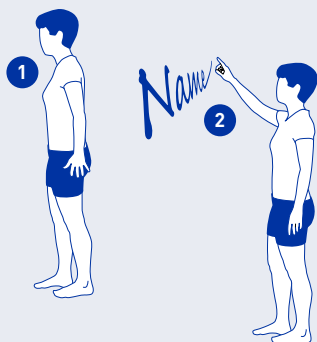
Übungen

1. Dual-Task-Fähigkeit

Gleichgewicht an Ort trainieren, Dual-Task-Fähigkeit verbessern. Ausgangsstellung: Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füsse leicht versetzt, die Beine leicht geöffnet.

Ausführung:

- 1 Halten Sie das Gleichgewicht, indem Sie mit den Armen ausbalancieren.
- 2 **Steigerung:**
Schreiben Sie mit einer Hand einen Namen in die Luft. Wiederholungen: 4 x 20 Sekunden je Seite, dazwischen kurze Pausen.

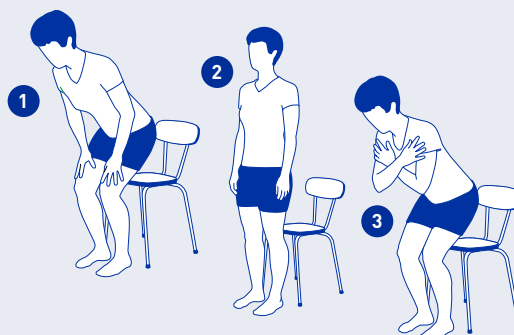


2. Vom Stuhl aufstehen

Oberschenkelmuskeln kräftigen. Ausgangsstellung: Stellen Sie sich aufrecht vor einen Stuhl, die Füsse hüftbreit nebeneinander, die Knie in ganz leichter Beugung.

Ausführung:

- 1 Beugen Sie die Knie und setzen Sie sich hin.
- 2 Stehen Sie gleich wieder auf, wenn möglich, ohne die Armlehnen zu benutzen.
- 3 **Steigerung:**
Arme vor der Brust kreuzen. Wiederholungen: 10 bis 20 x (Serie 3 x wiederholen).



Wissen



Tricks gegen Freezing

Bei Parkinsonbetroffenen geht die Fähigkeit, eine Bewegung automatisch zu beginnen und auszuführen, zunehmend verloren. Parkinson Schweiz hat 2016 die 12-seitige Broschüre «Tricks gegen Freezing» überarbeitet. Die Gratisbroschüre, die auch als PDF heruntergeladen werden kann, bietet Tricks, um plötzliche Blockaden (Freezing) zu überwinden.

Download:
www.parkinson.ch > Shop > Gratisbroschüren