



«Nur mitmachen ist besser!»

# Risiko vermeiden ist beste Vorsorge

Stürze und ihre Folgen. Im Haushalt, Garten und in der Freizeit gibt es die meisten Unfälle durch Stürze. Die Sturzhäufigkeit nimmt mit fortschreitendem Alter zu. Etwa jeder 10. Sturz führt zu einer behandlungsbedürftigen Verletzung.

In der Schweiz stürzen 35 bis 40 Prozent aller Menschen über 65 Jahre mindestens einmal jährlich, etwa die Hälfte davon mehrfach. Ein Drittel dieser Stürze führen zu Verletzungen. Bei den über 80-jährigen und bei Altersheimbewohnern ist die Sturzhäufigkeit noch höher. Personen, die bereits einmal gestürzt sind, entwickeln eine Sturzphobie. In diesem Fall spricht man vom «Post-Fall-Syndrom». Aus Angst erneut zu stürzen, vermeiden es die Personen, sich in grossem Ausmass zu bewegen und ziehen sich zurück. Dies führt oft zur Verschlechterung des Bewegungsablaufs und erneuter Sturzanfälle.

**Hilfsmittel zur eigenen Sicherheit**  
Bei Stürzen ergeben sich bei der Hälfte der Fälle Knochenbrüche. Typische Lokalisationen sind der Oberarmknochen in Schulternähe, der Unterarm in Nähe des Handgelenkes, das Becken sowie der Oberschenkel in der Nähe der Hüfte (Schenkelhals). Knochenbrüche des Oberschenkels sind bezüglich ihrer Häufigkeit und Folgen besonders wichtig, weil sie trotz der heute zur Verfügung stehenden, guten Behandlungsmöglichkeiten oft zum Verlust der Selbstständigkeit führen. Problematisch ist heute nicht mehr die Heilung des Knochenbruches, bzw. der künstli-

che Ersatz des Hüftgelenkes, sondern der Verlust an Muskelmasse und das oben erwähnte «Post-Fall-Syndrom». So ist in vielen Fällen im Anschluss an eine Hüftfraktur das selbstständige Gehen nur noch mit Unterstützung von Hilfsmitteln (Rollator) oder in Begleitung von Hilfspersonen möglich. Als Konsequenz können Abhängigkeiten in den Aktivitäten des täglichen Lebens entstehen, die häufig selbstständiges Wohnen unmöglich machen.

Eine Reihe von Faktoren tragen zu einer erhöhten Sturzgefährdung bei. Zu den wichtigsten gehören die Muskelschwäche, Schwierigkeiten bei der Körperbalance, Einschränkungen der Wahrnehmung, eine eingeschränkte Sehfähigkeit oder Harninkontinenz. Umgebungsfaktoren wie zum Beispiel Hindernisse oder ein nasser Fussboden können einen Sturz ebenfalls auslösen.

## Bei Stürzen sind in der Regel mehrere Faktoren am Geschehen beteiligt.

**Dr. Nikolaus Renner**  
Chefarzt, Traumatologie,  
Kantonsspital Aarau

**Knochenbrüche vermeiden**  
Trotz Sturzprävention lassen sich nicht alle Stürze vermeiden. Um die Schwere der Sturzfolgen zu vermindern, wurden deshalb zusätzliche Massnahmen entwickelt, die heute neben der Sturzprävention als eine weitere Möglichkeiten zur Vermeidung von Knochenbrüchen zur Verfügung stehen. Hierzu gehören der Einsatz von Hüftprotektoren, und ei-



Statistisch besonders gefährlich sind die erste und die letzte Treppenstufe. FOTO: ARCHIV

ne Beeinflussung der Knochendichte durch Prävention oder medikamentöse Therapie der Osteoporose. Wichtig ist hier, dass eine Abklärung möglichst frühzeitig erfolgt, da die Prozesse des Knochenumbaus sehr langsam sind und deshalb der Erfolg einer medikamentösen Therapie erst langfristig sichtbar ist. Bereits nach dem ersten Knochenbruch, welcher möglicherweise auf eine Osteoporose zurückzuführen ist, sollte deshalb schon bei über 50-jährigen Patientinnen eine Messung der Knochendichte

durchgeführt werden. Ziel der Osteoporosebehandlung ist es dann, einen Schenkelhalsbruch zu vermeiden, welcher typischerweise im Alter von über 80 Jahren, das heisst 20 bis 30 Jahre später, auftritt. Um dies zu verhindern, bedarf es einer guten interdisziplinären Zusammenarbeit zwischen Unfallchirurgen, bzw. Orthopäden und Hausärzten sowie Fachärzten für Rheumatologie, bzw. Endokrinologie, wie sie am Kantonsspital Aarau seit Jahren gepflegt wird.

## Tipps für Sturzprävention

Mehrere Studien konnten in den letzten Jahren nachweisen, dass relativ einfache Massnahmen zur Sturzprävention effektiv dazu führen, die Anzahl der Stürze zu reduzieren. Bei zu Hause lebenden Personen waren insbesondere Programme erfolgreich, die ein Kraft- und Balance-Training beinhalteten, welches hohe Anforderungen ans Gleichgewicht stellte. Dieses muss allerdings mindestens zweimal pro Woche und während mindestens sechs Monaten konsequent durchgeführt werden.

Einfache Anpassungen der Wohnumgebung führen ebenfalls zu einer Reduktion der Sturzhäufigkeit.

- Sichern Sie lose Teppiche mit rutschfesten Stoppern und befestigen Sie aufstehende Teppichränder mit Teppichkleband.
- Achten Sie auf saubere Bodenbeläge, beseitigen Sie verschüttete Flüssigkeit sofort.
- Führen Sie Kabel so, dass sie nicht zu Stolperfallen werden.
- Eine helle, aber nicht blendende Beleuchtung ist wichtig, besonders im Bereich der Treppen und auf dem Weg vom Schlafzimmer ins Badezimmer. Die Lichtschalter sollten gut erreichbar sein, insbesondere die Nachttischlampe.
- Versehen Sie die Treppe mit einem Handlauf. Statistisch besonders gefährlich sind die erste und die letzte Treppenstufe.
- Verwenden Sie in der Dusche und im Bad rutschfeste Vorleger, Gleitschutzmatten oder Gleitschutzstreifen. Ausserdem sind Handgriffe im Bereich der Dusche und neben der Toilette eine grosse Hilfe.

## Ganzjährige Kurse

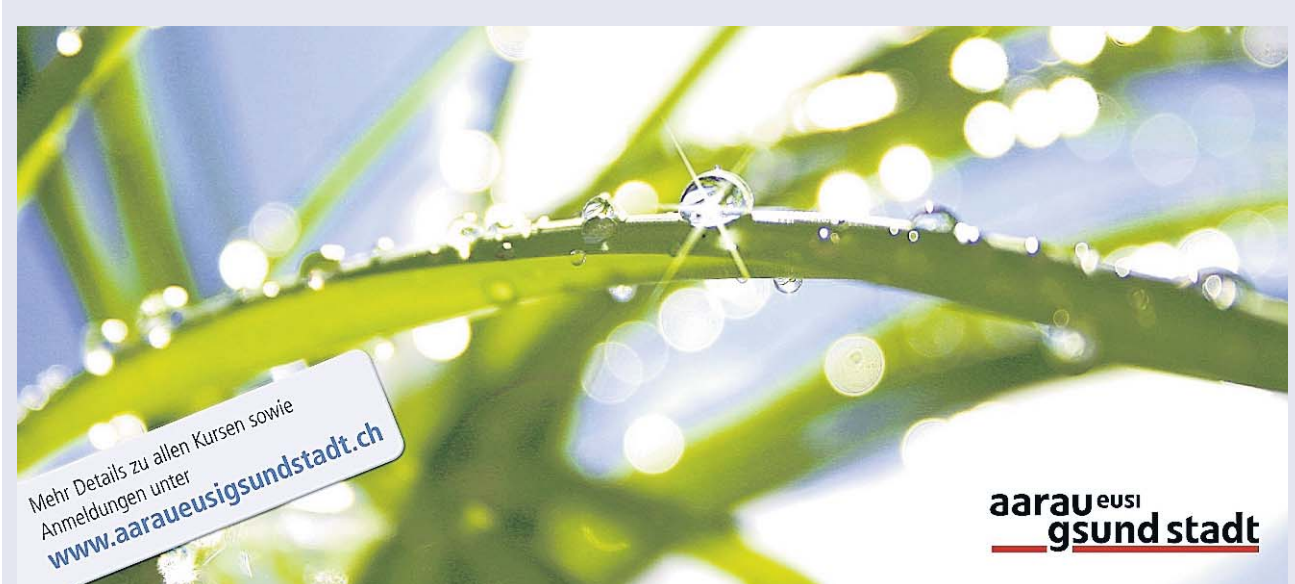
**Atemgymnastik**  
Gezielte Körperübungen in Verbindung mit richtiger Atmung fördern die Beweglichkeit Ihres Körpers.

**Kursdaten**  
jeden Montag  
**Kurszeiten**  
10–11 Uhr und  
12.10–13.10 Uhr  
**Kursort**  
Vereinshaus-Saal, Aarau  
**Kurskosten**  
Fr. 17.–/Std.  
**Kursleitung**  
Andrea Niffenegger, Atem- und Bewegungstherapeutin

**Qi Gong**  
Fördert die Beweglichkeit, die Konzentration, die psychische und physische Widerstandskraft.

**Kursdaten**  
jeden Mittwoch  
**Kurszeiten**  
12.10–13 Uhr  
**Kursort**  
aarau eusi gsund stadt,  
Schlossplatz 1, Aarau  
**Kurskosten**  
Fr. 16.–/Std.  
**Kursleitung**  
Heiner Weber, Qi Gong-Trainer,  
Naturheilpraktiker

## Aktuelle Kurse



Mehr Details zu allen Kursen sowie Anmeldungen unter [www.aaraueusigsundstadt.ch](http://www.aaraueusigsundstadt.ch)



37 Restaurants im ganzen Kanton Aargau wurden im 2011 mit dem Label «S'goldige Rüebli» ausgezeichnet. Damit wird sichergestellt, dass beim Angebot saisonale und regionale Kriterien erfüllt werden.

**Wettbewerb**  
An dieser Stelle verlost «aarau eusi gsund stadt» regelmässig Essensgutscheine im Wert von 50 Franken. Die Fragen beziehen sich auf Themen im Bereich Gesundheitsförderung. Die Gutscheine können in einem mit dem Label «S'goldige Rüebli» ausgezeichneten Restaurant eingelöst werden.

**Frage**  
Welche Massnahme trägt zur Sturzprävention bei?  
A: regelmässiger Sehtest  
B: Kraft- und Balancetraining

**Antwort per Mail oder Postkarte bis spätestens 15. März an:**  
info@aarauusigsundstadt.ch; Betreff: Wettbewerb  
oder aarau eusi gsund stadt, Schlossplatz 1, 5001 Aarau

**60+ Sicher auf den Beinen**  
Absitzen – aufstehen, kein Problem!? Der Baum steht sicher – und Sie? Zentriert und im Gleichgewicht. Training für verbesserte Gangsicherheit, Männer und Frauen ab ca. 60 Jahre

**Kursdaten**  
Do 3. März bis 7. April  
**Kurszeiten**  
10.15–11.05 Uhr  
**Kursort**  
aarau eusi gsund stadt,  
Schlossplatz 1, Aarau  
**Kurskosten**  
Fr. 90.–, 6x  
**Kursleitung**  
Heiner Weber, Qi Gong-Trainer

**60+ Mental fit bleiben**  
Im Kopf beginnts! Das gilt auch für das Wohlbefinden im Alter. Denn auch der Alltag von Menschen über 60 enthält zahlreiche spezifische Möglichkeiten, um geistige Fitness zu pflegen. Im Kurs entwickeln und fördern Sie die innere Achtsamkeit, um diese Fähigkeiten im Alltag zu pflegen.

**Kursdaten**  
Di 15. März bis 5. April  
**Kurszeiten**  
14–15.30 Uhr  
**Kursort**  
aarau eusi gsund stadt,  
Schlossplatz 1, Aarau  
**Kurskosten**  
160.–, 4x  
**Kursleitung**  
Dr. Urs Peter Lattmann,  
Psychologe

**Gelassen und locker mit Kinesiologie**  
Im Kurs lernen einfache Hilfsmittel zur Stressreduzierung im Alltag kennen.

**Kursdaten**  
Di 15. bis 29. März  
**Kurszeiten**  
19–21 Uhr  
**Kursort**  
aarau eusi gsund stadt,  
Schlossplatz 1, Aarau  
**Kurskosten**  
140.–, 3x  
**Kursleitung**  
Rita Wegmüller, Kinesiologin

**Anmeldung für sämtliche Kurse**  
[www.aaraueusigsundstadt.ch](http://www.aaraueusigsundstadt.ch)  
info@aarauusigsundstadt.ch  
062 822 32 61, Mo bis Fr 9–12 Uhr