Neue Methoden zur Verbesserung der Gangsicherheit von Senioren : ein Sturz bricht nicht nur die Knochen, sondern auch das Selbstwertgefühl

Autor(en): **Göpfert Faulstroh, Lynne**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Fachzeitschrift Heim**

Band (Jahr): **67 (1996)**

Heft 10

PDF erstellt am: **26.04.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-812497

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Neue Methoden zur Verbesserung der Gangsicherheit von Senioren

EIN STURZ BRICHT NICHT NUR DIE KNOCHEN, SONDERN AUCH DAS SELBSTWERTGEFÜHL

Von Lynne Göpfert Faulstroh

«Ein Drittel aller zu Hause wohnenden und bis zur Hälfte aller in Institutionen lebenden Betagten stürzen mindestens einmal pro Jahr.» So lautet das Fazit einer wissenschaftlichen Untersuchung über die «Epidemiologie des Sturzes». Wie ältere Menschen zur Vorbeugung ihre Gangsicherheit trainieren und verbessern können, war Thema einer Schulung und eines Gespräches mit *Claudia Muggli* und *Barbara Nanz*, vom *Schweizerischen Physiotherapeuten-Verband, Sektion Zürich.*

Ein Sturz ist für viele, vor allem aber für ältere und hochbetagte Menschen ein Erlebnis, das sich zu einem Trauma auswachsen kann. «Sich unvermittelt und oft auch hilflos auf dem Boden liegend vorzufinden», präzisiert *Dr. med. Paolo Six*, Chefarzt an der Klinik für Geriatrie und Rehabilitation am Stadtspital Waid in Zürich, die Situation, «bereitet nicht nur Angst und Schmerz. Ein Sturz kann auch ein vormals positives Lebensprogramm komplett durcheinanderbringen, den Rückzug aus dem aktiven Leben einleiten sowie Perspektivenlosigkeit und Depressionen aufkommen lassen, denn er bricht nicht nur Knochen, sondern auch das Selbstwertgefühl.» *Nicht abzusehen sind die psychischen Folgen, welche die Wissenschaft mit «Postfall-Syndrom» bezeichnet, die oft schlimmer sind als es die wirkliche körperliche Verletzung rechtfertigt.* Die Statistik räumt diesem Phänomen sogar eine Häufigkeit von 11 bis 20 Prozent bei Stürzen ein.

> **«Eine der gravierendsten Ursachen für das Hinfallen ist die Unsicherheit beim Gehen.»**

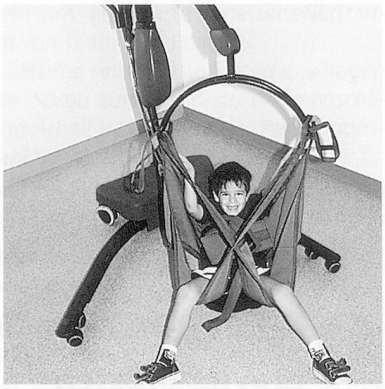
Eine der gravierendsten Ursachen für das Hinfallen ist die Unsicherheit beim Gehen. Sie ist auf das Nachlassen der Kräfte, auf die im Alter eingeschränkte Beweglichkeit, auf ein vermindertes Gleichgewichtsgefühl, aber auch auf Krankheit oder Medikamentenkonsum

Aufrichten nach dem Sturz: Rollstuhl behutsam dem Gestürzten unterschieben und Patienten langsam draufziehen.

Mobil Bad AG
Weidenstrasse 13
CH-4142 Münchenstein
Fax: (+41) 061/416 09 90
Tel: (+41) 061/416 09 99
Ein Unternehmen der Reval-Gruppe

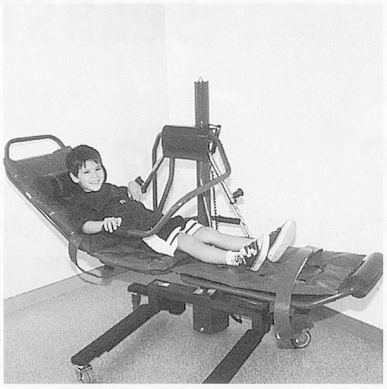
MOBIL BAD

Ein System von Transfergeräten



Aufstehlifter Modell Togo

- einfach und praktisch
- sicher und bequem

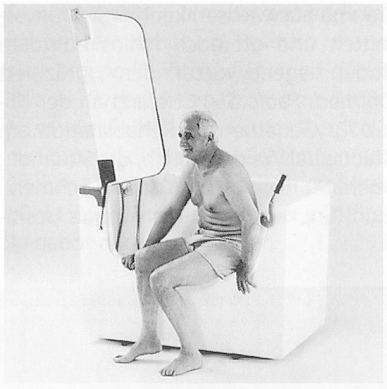


Gurtlifter Modell Saxo

- ein Leichtgewicht
- vielseitig einsetzbar
- ***die idealen Partner in der Langzeitpflege***

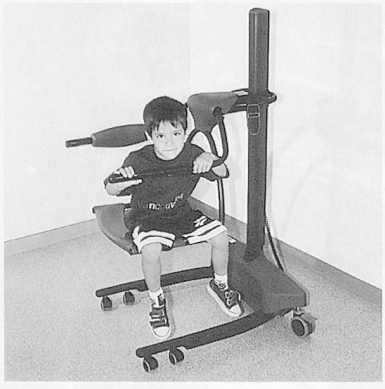
Sitzlifter elektrisch und hydraulisch

- angenehm für den Patienten
- einfaches Überführen
- leicht und wendig



Deckenlifter Modell Albatros

- unheimlich Platz sparend
- automatisches aufladen der Batterie
- leichtes Überführen vom Bett oder vom Rollstuhl



MobilBad AG

Ihr Partner in Sachen Transfer, Baden und Duschen

Testen Sie unsere Produkte:

Verlangen Sie ein Gerät zur unverbindlichen Probestellung oder verlangen Sie eine Beratung durch unser Fachpersonal

Wir freuen uns auf Ihren Besuch bei uns am Stand an der IFAS in Zürich:
Halle 6.1/Stand-Nr. 153 und Halle 2.4/Stand-Nr. 410

zurückzuführen. Manche Faktoren können sich auch kumulieren. Die Häufigkeit der Stürze hängt zum Teil vom Alter ab, wobei Menschen bis zu 75 Jahren meist aus **«äusseren Gründen»** zu Fall kommen. Dazu gehören *bauliche Hindernisse, Ablenkung durch Geräusche oder Licht, schlechte Brillen, Mühe im Umgang mit Hörapparaten, unangepasste Gehhilfen* und in speziellen Fällen der *Einfluss von Medikamenten*. Hochbetagte fallen in der Regel aus **«inneren Gründen»** hin, verantwortlich dafür sind meist ein *allgemeiner schlechter Gesundheitszustand, eine chronische oder akute Krankheit, eine labile psychische Verfassung oder Zustände mit Bewusstseinsverlust*.

> **«Eine dreifache Gefahrenquote wurde für demente Personen festgestellt.»**

Auch die für einen Sturz gefährlichste Tageszeit ist statistisch errechnet worden. *Die meisten Unfälle ereignen sich in den späten Vormittagsstunden und nach dem Mittagessen*. 65 Prozent finden im *Schlaf-* oder *Badezimmer* statt. Dagegen ist ein Sturz im Treppenbereich entgegen der landläufigen Meinung eher selten. Ohne Verletzungen laufen 50 bis 60 Prozent der Stürze ab.

Trainieren der Gangsicherheit: Langsames Gehen zwischen Hindernissen aus Schaumgummi zum Üben der Schrittlänge und Koordination.

30 bis 40 Prozent der älteren Menschen erleiden nur leichte Verletzungen. Schwere Stürze kommen in 15 bis 25 Prozent der Fälle vor. Mit Frakturen müssen 2 bis 6 Prozent rechnen. Die unmittelbare Todesfolge wird mit 0,1 Prozent angegeben. Diese Zahl steigt jedoch rasant bei langer Liegezeit nach dem Sturz und bei Schenkelhalsfrakturen. Frauen stürzen mehr als doppelt so oft wie Männer, zeigen jedoch weniger Verletzungen.

Beim Sturzrisiko werden drei Faktoren unterschieden: die *psychologischen*, die *umgebungsbedingten* und die *situationsbedingten*. Mit jeder Behinderung oder Krankheit, zum Beispiel bei Sehstörungen, Diabetes oder Arthrose, nimmt die Sturzgefahr zu. Eine dreifache Gefahrenquote wurde für demente Personen festgestellt.

Obwohl die Kenntnisse um die Mechanismen von Stürzen den Unfall nicht verhindern können, stellt das Wissen um die theoretischen Risiken einen hohen praktischen Wert dar. Wesentlich hierzu beitragen dürfte unter anderem eine funktionelle Analyse von Gang und Balance, sie liefert wichtige diagnostische, therapeutische und prognostische Informationen. Aufgrund der Testresultate lässt sich ein *Aufbautraining* erarbeiten, welches geeignet ist, das Sturzrisiko zu senken. In der zweitägigen Schulung zum Thema Gangsicherheit vermittelten die Referenten *Wolfgang Riegger*, Präsident der Fachgruppe Physiotherapie in der Geriatrie, und *Silvia Knuchel*, Physiotherapeutische Beraterin im Projekt EIGER, das sich im Rahmen eines Nationalforschungsprogrammes mit der Erforschung von innovativen geriatrischen Hausbesuchen beschäftigt, theoretisches und praktisches Wissen. Es wurde auch der «Ernstfall» geübt. Denn wenn eine Person gestürzt ist und sich nicht selbst wieder aufrichten kann, sollten möglichst schonende Techniken sowohl für den Gestürzten als auch für den Betreuer zur Anwendung kommen. Diese sind je nach Fall und Befindlichkeit des Patienten verschieden. Nebst der entssprechenden manuellen Hilfe können auch Geräte, wie beispielsweise ein Rollstuhl (siehe Bild), dazu herangezogen werden.

Kraft, Beweglichkeit und Koordination lassen sich in jedem Alter individuell verbessern.

Die Sektion Zürich des Schweizerischen Physiotherapeuten-Verbandes hat hierzu ein Gangsicherheitstraining erarbeitet. Es wird durch diplomierte und auf diesem Gebiet geschulte Physiotherapeutinnen oder Physiotherapeuten vermittelt, welche ein solches Training beispielsweise in Heimen oder auch in privaten Gruppen durchführen. Die Kosten pro Person belaufen sich in der Regel zwischen Franken 100.– und 150.– für Test und Training. Das Trainingsprogramm basiert auf einem vorgängigen Mobilitätstest, bei dem jeder Teilnehmer, jede Teilnehmerin auf seine/ihre Gangfunktion untersucht wird. Das darauf abgestimmte Training findet in einer ersten Phase während fünf Tagen in der Gruppe statt, wobei die TeilnehmerInnen motiviert werden, nach dieser Einführungswoche unter Aufsicht einer geeigneten Betreuungsperson selbständig weiterzuarbeiten. Der Rhythmus in der zweiten Phase wird mit einem halbstündigen Training dreimal in der Woche als ideal angegeben. Es eignet sich für gut gehfähige Menschen, die es bleiben wollen, aber auch für solche, die bereits auf eine Gehhilfe angewiesen sind. Auch wer nur noch wenige Schritte machen kann, ist dank dieses Trainings in der Lage, seine Gehsicherheit zu verbessern. Darüberhinaus werden *Muskelkraft, Beweglichkeit, Koordination* und *Gleichgewicht* gestärkt. Auch das Gangbild verbessert sich.

Durch dieses spezifische Training gewinnen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wieder *Vertrauen in ihre körperlichen Fähigkeiten* und freuen sich an der neugewonnenen Bewegungsfreiheit. Claudia Muggli hatte Gelegenheit, mit Bewohnern des *Bürgerheims Brunisberg* in Hombrechtikon ZH ein *Pilotprojekt «Gangsicherheit für Senioren»* durchzuführen. Mit viel Engagement, Ausdauer und Humor, so erzählt sie, arbeiteten Personal und Kursteilnehmer mit und machten dabei die Erfahrung, dass sich mit Motivation und Geduld körperliche und geistige Kräfte mobilisieren lassen, die sich mancher gar nicht mehr zugetraut hätte.

(Informationen können bei Claudia Muggli-Scheim, Ressort Fortbildung, Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband Sektion Zürich, Zihlweg 18, 8712 Stäfa, sowie bei den Regionalstellen der Pro Senectute der Kantone Zürich und Glarus angefordert werden.) ■

Nur auf das,
was ich selber tue,
kann ich rechnen.

Rosa Luxemburg