

Stürze: Mit dem Alter steigt auch das Risiko

Ein Sturz, vor allem, wenn er schmerzhaft Verletzungen wie einen Knochenbruch nach sich zieht, ist in keinem Alter angenehm. Für einen älteren Menschen bedeutet er jedoch oft mehr als nur für eine Weile „außer Gefecht“ zu sein.

„Im Alter erholt man sich nicht mehr ganz so schnell, der Körper hat nicht mehr so viele Reserven wie bei einem jüngeren Menschen“, erklärt Dr. Farahnaz Haddadi, Chefärztin der Klinik für Akutgeriatrie und Geriatrische Rehabilitation. Gemeinsam mit Dr. Markus Graf, Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie, Allgemeine Orthopädie und Endoprothetik, stellt sie sich im Interview zum Thema „Stürze im Alter“ unseren Fragen.



Dr. Farahnaz Haddadi und Dr. Markus Graf leiten die Geriatrie und Unfallchirurgie im Rhein-Maas Klinikum.



*Die Klinik für Akutgeriatrie und Geriatrische Rehabilitation ist unter **02405 62-3175** zu erreichen.*



*Die Klinik für Unfallchirurgie, Allgemeine Orthopädie und Endoprothetik ist unter **02405 62-3313** zu erreichen.*

Mit Stürzen gehen oft Brüche einher

Ab 65 Jahren steigt das Sturzrisiko im Alltag. Etwa ein Drittel der über 80-Jährigen stürzt mindestens einmal pro Jahr. Nur etwas weniger als ein Prozent erleidet dabei einen Knochenbruch. Am häufigsten sind Radiusfrakturen (ein Bruch an der Stelle, wo das Handgelenk in den Unterarm übergeht) und Frakturen des Oberarmkopfes. Beides lässt sich mit einer vergleichsweise einfachen Operation gut stabilisieren.

Der Oberschenkelhalsbruch

Komplizierter ist da schon ein – von vielen Senioren nach wie vor gefürchteter – Oberschenkelhalsbruch. Bei mehr als der Hälfte der älteren Patienten heilt jedoch auch dieser gut ab. Entscheidend sei, betont Dr. Graf, den Patienten zügig wieder zu mobilisieren, um einem drohenden Muskelabbau entgegenzuwirken. „Eine gute Versorgung und die frühe Belastungsfähigkeit der Beine sind wichtig, um die Selbstständigkeit und Lebensqualität des Patienten zu erhalten und damit auch seine Lebenserwartung zu verbessern.“ In der Altersmedizin setzen sie als Unfallchirurgen daher bevorzugt auf gewebeschonende Operationsmethoden und besonders belastungsfähige Implantate.

Begleiterkrankungen als Risikofaktor

Es sind nicht nur die Knochen, die Stürze in fortgeschrittenem Lebensalter langwierig und kompliziert machen können, sondern auch Begleiterkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes. Ist ein alter Mensch länger nicht mobil, kann es verstärkt auch zu Thrombosen oder einer Lungenentzündung kommen.

Genaue Diagnostik ist wichtig

Am besten sei natürlich, so die beiden Klinikleiter, zu versuchen, häufige Stürze im Alter und damit ihre möglichen Konsequenzen zu vermeiden. Die Ursachenermittlung spielt hier eine wichtige Rolle. „Das können Schwindel, Herzrhythmusstörungen oder eine Parkinsonerkrankung sein“, nennt Dr. Haddadi Beispiele. Außerdem könnten bestimmte Medikamente die Sturzgefahr erhöhen. Das Risiko lässt sich allerdings minimieren: Mit Krankengymnastik oder Seniorensportkursen können Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewicht trainiert werden, zudem kann das häusliche Umfeld sturzsicher gemacht werden, zum Beispiel durch eine Dusche mit niedrigem Einstieg, eine gute Beleuchtung und die Beseitigung von Stolperfallen.

Bei Stürzen im Altern sind Sie im Rhein-Maas Klinikum an der richtigen Adresse.



Weitere Informationen finden Sie unter www.rheinmaasklinikum.de