

Warum stürzt man im Alter häufiger? Oft ein Problem von Gleichgewicht und Koordination

Einige kennen vielleicht das Gefühl, wenn man vielleicht etwas zu viel getrunken hat und versucht, über einen Strich zu balancieren. Da kann es passieren, dass man ins Schwanken gerät und, wenn es besonders ungünstig verläuft, kann man auch mal dabei hinfallen. Was aber, wenn man vollkommen nüchtern ist und das Gefühl dasselbe ist und das dann auch noch ständig anhält?



Prof. Dr. Christoph Kosinski ist Chefarzt der Neurologischen Klinik am Rhein-Maas Klinikum.



Die Klinik für Neurologie ist unter **02405 62-1307** zu erreichen.

Bewegung fordert alle Sinne

„In solchen Fällen ist oft die Mobilität und damit die Lebensqualität massiv eingeschränkt“, erläutert Prof. Kosinski. Tatsächlich ist der Stand und Gang eine sehr komplexe Tätigkeit, bei der die Muskeltätigkeit der Arme und Beine aber auch des gesamten Körpers genau aufeinander abgestimmt arbeiten müssen - und das beim Gehen in einem dynamischen Prozess. Erhebliche Teile des Gehirns, des Rückenmarks aber auch des Nervengeflechts im gesamten Körper sind dabei gefordert. Das Gehirn fordert Informationen aus den Gleichgewichtsorganen, den Augen aber auch sensorische Informationen aus Gelenken und Muskeln, ein.

Kinderleicht – solange alles funktioniert

„Das alles erscheint uns kinderleicht, solange es funktioniert, denn unser Gehirn macht dies alles für uns ganz unbewusst und automatisch. Bis zu dem Moment, wo dieses komplizierte System gestört ist. Dann empfindet der Betroffene oft Schwindelgefühle, fühlt sich beim Gehen unsicher, muss sich ständig irgendwo festhalten, um nicht zu stürzen“, berichtet Prof. Kosinski.

Was kann der Neurologe in einem solchen Fall für den Betroffenen tun?

„In erster Linie geht es darum herauszufinden, welcher Teil des Koordinationssystems gestört ist. Das kann manchmal 'Detektivarbeit' sein, aber nach einer guten klinischen Untersuchung und Befragung hat man oft schon einen Verdacht, wo das Problem liegen könnte.“ Prof. Kosinski freut sich daher schon auf die Telefonaktion, denn er weiß, dass viele Patienten erst spät den Weg zum Neurologen finden. „Selbst wenn die Ursache nicht behoben werden kann, ist Aufklärung über die Ursachen oft der Schlüssel. Und die rechtzeitige Auswahl geeigneter Gehilfen kann die Mobilität und Lebensqualität wieder zurückbringen und gefährliche Sturzereignisse vermeiden helfen.“