

# Ein Sturz ist mehr als ein gebrochener Knochen

Die Genossenschaft Alterswohnungen aus Stein am Rhein lud zum Vortrag über Sicherheit im Alter



Die Zuhörer des Vortrages «Sicher gehen – sicher stehen» erfuhren im Steiner Jakob und Emma Windler-Saal Nützliches über Sturzprophylaxe.

In den nächsten ein bis zwei Jahren führt der Vorstand Genossenschaft Alterswohnungen aus Stein am Rhein verschiedene Anlässe und Aktivitäten für die Genossenschaftlerinnen und Genossenschaftler durch. Den Auftakt dazu machte Frau Thalman, diplomierte Physiotherapeutin aus Eschenz, im Namen der Rheumaliga Schweiz mit ihrem Vortrag «Sicher gehen – sicher stehen». Das Ziel des Abends war es, den Anwesenden Wissenswertes für die Sturzprävention mitzugeben und mit ihnen einige Übungen zu Kraft und Gleichgewicht durchzuführen. Gemeinsames Bewegen macht Spass und bringt ein Lächeln hervor.

Verminderte Muskelkraft, schwindender Gleichgewichtssinn und eingeschränkte Reaktionen können zu Stürzen führen. Ein Sturz ist ein unerwartetes Ereignis, bei dem eine Person auf dem Boden oder einer tieferen Ebene zu liegen kommt.

Eine Statistik zeigt, dass 70 Prozent der Stürze auf gerader Ebene, 15 Prozent auf Stufen und 13 Prozent aus der Höhe passieren. Bei den ebenerdigen Stürzen sind es Stolperfallen wie Kabel, Teppichränder, fehlender Handlauf, nasser Boden im Badezimmer. Diese Stolperfallen kann man mit einfachen Mitteln beheben: Teppiche rutschfest machen, geschlossene Hausschuhe

tragen, Stufen kennzeichnen, Duschen oder Bad mit Anti-rutschstreifen versehen, Handläufe anbringen oder Handläufe benutzen.

## Ein Sturz kann die Selbstständigkeit einschränken

Ein Sturz hat zur Folge, dass Knochen zu Bruch gehen, aber auch die Selbstsicherheit vermindert wird. Dies führt dazu, dass sich ältere Menschen weniger bewegen, da sie Angst haben, noch einmal zu stürzen. Doch das Sturzrisiko kann durch regelmässige Bewegung, durch Kraft- und Gleichgewichtstraining vermindert werden. Gleichzeitiges Trainieren von Motorik und Geist macht Sinn, das heisst eine einfache Bewegungsübung durchführen und dazu zum Beispiel die Namen der Enkelkinder aufzählen, von 100 rückwärts zählen und vieles mehr. Die durchgespielten Übungen sind einfach und helfen, Muskel(schnell)kraft, Bein(schnell)kraft, Zehen-/Fusskraft, statisches und dynamisches Gleichgewicht zu stärken.

Fazit für den Alltag: Man ist nie zu alt, etwas zu lernen oder um sich zu bewegen. Bewegung ist wichtig und macht Spass.