

Nasses Laub wie Schmierseife: So vermeiden ältere Menschen Stürze

Internationaler Tag der älteren Menschen am 1. Oktober

Der Herbst bringt zusätzliche Sturzgefahren für ältere Menschen. Es wird früher dunkel, Regen macht die Wege glatt und auf nassem Laub rutscht man schnell aus. Das kann schwere Verletzungen verursachen. Bei den über 80-Jährigen sind Stürze aus niedriger Höhe die häufigste Unfallursache für schwere Verletzungen, noch vor Verletzungen im Straßenverkehr¹.

Zum internationalen Tag der älteren Menschen am 1. Oktober zeigt die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU), wie sich herbstliche Sturzrisiken senken lassen. „Für ältere Menschen kann schon ein Sturz aus dem Stand schwerwiegende Folgen haben, etwa einen Oberschenkelhalsbruch oder eine schwere Kopfverletzung. Im Herbst steigt das Risiko, denn nasses Laub wirkt auf Gehwegen wie Schmierseife. Das spüren wir in den Notaufnahmen unmittelbar“, sagt DGOU-Präsident Prof. Dr. Frank Hildebrand. Die DGOU gibt fünf Tipps, wie ältere Menschen sicher durch den Herbst kommen.

Sicher durch den Herbst: 5 Tipps der DGOU

1. In Bewegung bleiben: Regelmäßig Kraft, Gleichgewicht und Koordination trainieren.
2. Für Licht und sicheren Halt sorgen: Treppen, Flure, Eingänge und Wege gut beleuchten sowie Handläufe und Haltegriffe nutzen.
3. Sichere Schuhe tragen: Auf festen Sitz und rutschhemmende Sohlen achten, auch zu Hause.
4. Sehkraft und Medikamente überprüfen lassen: Denn schlechtes Sehen und bestimmte Medikamente können das Sturzrisiko erhöhen.
5. Draußen aufmerksam unterwegs sein: Bei Dunkelheit, Nässe, Laub, Schnee und Eis ausreichend Zeit einplanen und bei Bedarf eine geeignete Gehhilfe nutzen.

Warum ältere Menschen besonders gefährdet sind

Ein Fehltritt auf der Treppe, ein Stolpern über die Bordsteinkante oder ein Ausrutschen auf nassem Laub: Was bei jüngeren Menschen häufig glimpflich ausgeht, kann ältere Menschen schwer verletzen. Mit dem Alter können Muskelkraft, Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit nachlassen. Sehprobleme, bestimmte Medikamente oder Vorerkrankungen können zusätzlich das Sturzrisiko erhöhen. Zugleich brechen Knochen bei Osteoporose schneller und der Körper erholt sich nach einer Verletzung oft langsamer.

Besonders häufig verletzen sich ältere Menschen bei sogenannten Niedrigenergietraumata, also bei Stürzen aus dem Stand oder aus geringer Höhe. Dabei können sie sich beispielsweise den hüftnahen Oberschenkel, den Oberarm, das Becken oder die Wirbelsäule brechen oder schwere Kopfverletzungen erleiden. „Wir sehen in der Alterstraumatologie immer wieder, dass ein vermeintlich kleiner Sturz das Leben eines älteren Menschen erheblich verändern kann“, sagt Prof. Dr. Carl Neuerburg, Leiter der Sektion Alterstraumatologie, einer Sektion der Deutschen Gesellschaft für Unfallchirurgie (DGU). „Nach einem schweren Sturz reicht es deshalb nicht, nur

den Knochenbruch zu behandeln. Wir wollen die Patientinnen und Patienten möglichst schnell wieder auf die Beine bringen, ihre Selbstständigkeit erhalten und einen weiteren Sturz verhindern.“

TraumaRegister DGU®: Mit dem Alter werden Stürze zur häufigsten Ursache schwerer Verletzungen

Daten aus dem TraumaRegister DGU zeigen, welche Bedeutung Stürze im höheren Lebensalter haben. Es erfasst jährlich rund 25.000 schwer verletzte Unfallopfer, die in Kliniken versorgt werden. Dazu gehören neben Menschen, die bei Verkehrsunfällen schwer verletzt werden, auch Schwerverletzte nach Stürzen. Erfasst werden Patientinnen und Patienten mit schweren beziehungsweise lebensbedrohlichen Verletzungen, die lebend eine teilnehmende Klinik erreichen.

Nach dem Sturz: Bewegung schützt vor Muskelabbau

Nach einer Verletzung kann leicht ein Teufelskreislauf entstehen: Wer sich beim Gehen unsicher fühlt oder Angst vor einem erneuten Sturz hat, bewegt sich weniger. Dadurch baut der Körper Muskeln ab, Kraft und Gleichgewicht lassen nach und das Risiko für den nächsten Sturz steigt. Deshalb gehört Bewegung zu den wichtigsten Schutzmaßnahmen. Auch ältere Menschen können Kraft und Gleichgewicht gezielt trainieren. Spaziergänge, altersgerechtes Krafttraining sowie Gleichgewichts- und Koordinationsübungen helfen dabei, sicher auf den Beinen zu bleiben. „Aus Angst vor einem Sturz weniger zu laufen, ist meist der falsche Weg“, sagt Neuerburg. „Wer sich immer weniger bewegt, verliert Muskelkraft und Gleichgewicht und erhöht damit langfristig sein Sturzrisiko. Entscheidend ist, sich regelmäßig und den eigenen Fähigkeiten entsprechend zu bewegen.“

Stolperfallen lauern auch zu Hause

Nicht nur nasses Laub, schlechte Sicht oder später Schnee und Eis erhöhen das Risiko. Viele Stürze passieren im eigenen Zuhause. Lose Teppiche und Kabel, schlecht beleuchtete Flure und Treppen oder fehlende Haltegriffe im Bad können schnell zur Stolperfalle werden. Die DGOU rät älteren Menschen und ihren Angehörigen deshalb, die Wohnung regelmäßig mit Blick auf mögliche Gefahren zu prüfen. Auch Seh- und Hörvermögen sollten regelmäßig kontrolliert werden. Wer mehrere Medikamente einnimmt oder häufiger Schwindel und Unsicherheit beim Gehen bemerkt, sollte mit seiner Ärztin oder seinem Arzt klären, ob Medikamente das Sturzrisiko beeinflussen können.

Wiederholte Stürze sind ein Warnsignal

Wer mehrfach stürzt, sollte dies nicht einfach als Begleiterscheinung des Älterwerdens hinnehmen. Wiederholte Stürze können darauf hinweisen, dass Muskelkraft oder Gleichgewicht nachgelassen haben oder gesundheitliche Probleme dahinterstecken. Orthopäden und Unfallchirurgen sollten deshalb nach einem Sturz nicht nur die Verletzung behandeln, sondern auch klären, warum die betroffene Person gestürzt ist. Die Alterstraumatologie verfolgt dabei ein klares Ziel: Ältere Patientinnen und Patienten sollen nach einer Verletzung möglichst schnell wieder mobil werden und ihre Selbstständigkeit bewahren. Gleichzeitig gilt es, das Risiko für einen erneuten Sturz zu senken. Viele Faktoren, die Stürze begünstigen, lassen sich erkennen und gezielt beeinflussen.

Referenzen:

1) TraumaRegister DGU® | DGU

2) Grafik Verletzungsmuster

https://dgou.de/fileadmin/dgu-online/Dokumente/9._Presse/TraumaRegister_DGU_Graf...