

Schwindendes Selbstvertrauen in die eigene Balance erhöht Sturzrisiko

Datum: 30.05.2018

Original Titel:

Prediction of falls in subjects suffering from Parkinson's disease, multiple sclerosis and stroke.

Bei Erkrankungen wie Parkinson, Multipler Sklerose oder nach einem Schlaganfall kommt es häufiger zu Stürzen. Bei MS-Patienten haben etwa 50 % der Betroffenen damit Probleme. Eine neue Studie hat nun nochmals geschaut, wie häufig Betroffene fallen und ob es bestimmte Anzeichen gibt, die vor einem höheren Risiko für Stürze warnen.

Daten zu Stürzen wurden über ein halbes Jahr gesammelt

Sie sammelten dazu Daten von Patienten, die zur Rehabilitation kamen. Insgesamt wurden 299 Personen über den Zeitraum von einem halben Jahr begleitet. Die meisten davon (111 Teilnehmer) waren Menschen mit MS. Untersucht wurden Balance, die Behinderung der Teilnehmer, wie sie im Alltag zurechtkommen, ihr Selbstvertrauen in ihre Balance und wie gut sie sozial eingebunden waren. Nach zwei, vier und sechs Monaten wurde jeweils in einem Telefoninterview gesprochen, ob es Stürze und sturzbedingte Verletzungen gegeben hatte. Die gesammelten Daten wurden mit verschiedenen mathematischen Verfahren ausgewertet.

Je länger die Reha zurück lag, desto größer wurde das Sturzrisiko

Von den 299 Teilnehmern hatten 259 die anschließende Begleitung vollständig durchlaufen. 122 Teilnehmer waren mindestens einmal gefallen, das ist knapp die Hälfte. Fast ein Drittel (88 Teilnehmer) waren wiederholt gestürzt. Durch Stürze verletzt hatten sich 17 % der Teilnehmer. Es zeigte sich, dass das Risiko für einen Sturz zunahm, je länger die Rehabilitationsmaßnahme zurücklag. Das Risiko für Stürze hing außerdem von der Art der Krankheit ab. So war das Risiko bei Teilnehmern mit Parkinson höher als für solche mit MS, Schlaganfallpatienten hingegen stürzten seltener als MS-Patienten. Auch das Selbstvertrauen in die eigene Balance hatte Einfluss auf das Sturzrisiko. Die Gefahr wiederholt zu stürzen, hängt mit der Art der Erkrankung zusammen und ist höher, wenn die Betroffenen eine höhere Bildung haben und das Selbstvertrauen in die eigene Balance sinkt. Ein erhöhtes Risiko für Verletzungen durch Stürze konnte nur für Parkinson-Patienten aufgrund ihrer Erkrankung ausgemacht werden.

Stolperfallen abbauen, Gehhilfen nutzen

Um ohne Stürze aktiv zu bleiben, sollten MS-Patienten Stolperfallen abbauen, rät die Aktion Multiple Sklerose Erkrankter, Landesverband der DMSG in Baden-Württemberg e.V. (AMSEL e. V.). Auch Gehhilfen können MS-Patienten mit Gangstörungen helfen, wieder sicher mobil zu sein.

Referenzen:

Beghi E, Gervasoni E, Pupillo E, Bianchi E, Montesano A, Aprile I, Agostini M, Rovaris M, Cattaneo D; NEUROFALL Group. Prediction of falls in subjects suffering from Parkinson's disease, multiple sclerosis and stroke. Arch Phys Med Rehabil. 2017 Nov 1. pii: S0003-9993(17)31332-1. doi: 10.1016/j.apmr.2017.10.009. [Epub ahead of print]