

## > Aus eigener Kraft...

**N**ormales Gehen und Stehen sind keine ausreichende Herausforderung für das Muskel- und Knochensystem. Um Muskelmasse aufzubauen, muss man sie fordern. Dazu eignet sich das Heben von Gewichten (empfehlenswert sind spezielle Gewichtsmanschetten und Hanteln).

### Übung Wadenmuskulatur

Stellen Sie sich aufrecht hinter einen Stuhl und halten Sie sich an der Stuhllehne fest. Drücken Sie sich nun so weit wie möglich in den Zehenstand. Senken Sie Ihren Körper langsam wieder in die Ausgangsposition zurück. Übung kann erschwert werden durch Ausführung im Einbeinstand.



Wiederholung: 10x

### Übung Armmuskulatur

Setzen Sie sich aufrecht auf die vordere Stuhlfäche und fassen Sie die Armlehne so an, dass sich Ihre Hände direkt neben Ihrem Rumpf befinden. Stellen Sie Ihre Füße nach vorne. Den Körper nun mit den Armen hoch stemmen und langsam wieder absinken. Je weiter die Füße vom Stuhl entfernt sind, umso höher ist der Schwierigkeitsgrad.



Wiederholung: 10x

Weitere Übungen:

### Übung Oberschenkelmuskulatur

Sie stehen neben einer Fensterbank, eine Hand stützt sich dort ab. Langsam in die tiefe Hocke gehen, fünf Sekunden so verharren und langsam wieder aufrichten.

Wiederholung: 5 x

### Übung Schultergürtelmuskulatur

Breitbeiniger Stand. In jeder Hand wird eine Mineralwasserflasche o. ä. zur Seite hoch geführt, dort fünf Sekunden die Arme halten.

Wiederholung: 5 x

Erschweren der Übung durch langsames Armkreisen mit dem Gewicht; Wiederholung: je 5 x

## > in Bewegung bleiben...

**E**in schnelles Reagieren auf Unebenheiten des Untergrunds oder auf Einflüsse, die von außen auf unseren Körper einwirken, setzt immer eine kurze Reaktionszeit und eine gute Beweglichkeit voraus. Deshalb ist das Erhalten der Bewegung von Wirbelsäule und Gelenken durch tägliches Üben wichtig.

### Übung Hüftkreisen + Seitneige

Stellen Sie sich mit leicht gegrätschten Beinen bequem hin und stützen Sie Ihre Hände in den Hüften ab. Kreisen Sie mit der Hüfte in beide Richtungen. Für die Seitneige Hände im Nacken verschränken und langsam nach rechts sowie anschließend nach links zur Seite neigen.



Wiederholung: je 5 x

### Übung Rumpfbeugen

(Nicht bei neuen künstlichen Hüftgelenken)

Stellen Sie sich im aufrechten Stand hin und strecken Sie beide Arme nach oben. Beugen Sie nun den Oberkörper nach vorne und führen Sie die Fingerspitzen in Richtung der Füße – die Kniegelenke sollten dabei möglichst gestreckt gehalten werden. Drei Sekunden in dieser Position verweilen und danach langsam aufrichten.



Wiederholung: 5x

Weitere Übungen:

### Übung Rumpfneigen

Im sicheren Stand seitliches Abstützen der Hände an der Taille. Vorsichtiges Neigen nach hinten. Drei Sekunden Verweilen, dann aufrichten. Der Kopf schaut dabei immer geradeaus. Wiederholung: 5 x

### Übung Hüftbewegung

Seitliches Stehen an der Fensterbank im Einbeinstand. Hochziehen des Kniegelenks zur Brust für drei Sekunden mit der gleichseitigen Hand. Anschließend umfassen Sie den Fuß und ziehen ihn für drei Sekunden bis zum Gesäß. Wiederholung: je 5 x

## > und das Gleichgewicht halten

**D**ie Koordinationsfähigkeit nimmt mit dem Alter ab, deswegen soll das Halten des Gleichgewichts durch gezielte Übungen geschult werden. Bereits mit den folgenden einfachen Übungen werden Muskeln und Gehirn trainiert.

### Übung: Koordinationsschulung 1

Stellen Sie sich auf eine weiche Unterlage (Decke, Gymnastikmatte o. ä.). Schließen Sie nun die Augen und bleiben sie so 30 Sekunden stehen.

Wiederholung: 3x

### Übung: Koordinationsschulung 2

Stellen Sie sich aufrecht auf eine weiche Unterlage. Heben Sie ein Bein an und halten den Fuß 5 -10 Sekunden in der Luft. Nun wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein. Diese Übung können Sie durch das Schließen der Augen steigern.

Wiederholung: jede Seite 2x

### Übung: Koordinationsschulung 3

Stellen Sie sich auf eine weiche Unterlage. Heben Sie nun ein Bein an und strecken Sie dann den Arm der gegenüberliegenden Seite für 5-10 Sekunden nach oben. Danach die Seiten wechseln.

Wiederholung: jede Seite 2x

Impressum

Herausgeber:

Ärzttekammer M-V, Kassenärztliche Vereinigung M-V, Landesamt für Gesundheit und Soziales M-V

Text:

Dr. med. Peter Kupatz, Bad Doberan  
Präventionsausschuss der Ärztekammer M-V  
Landesamt für Gesundheit und Soziales M-V

Stand: Januar 2019

Dieses Faltblatt wird kostenlos abgegeben. Es ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfänger oder Dritte bestimmt.



# Mobil bis ins hohe Alter

## Anleitung zur Vermeidung von Stürzen und sturzbedingten Verletzungen

*Für Patienten und Angehörige*



ÄRZTEKAMMER MECKLENBURG-VORPOMMERN  
Körperschaft des öffentlichen Rechts



LAGUS  
Landesamt für Gesundheit und Soziales MV

## > Warum Stürzen vorbeugen?

- 50 % der über 60-Jährigen erlangen nach dem Sturz ihre ursprüngliche Mobilität nicht mehr zurück
- 30 % der zu Hause lebenden Personen über 65 Jahren stürzen mindestens 1x pro Jahr
- 30 % der gestürzten Menschen über 70 Jahren sterben innerhalb von 6 Monaten an den Sturzfolgen und 20 % werden ständig pflegebedürftig
- 50 % der über 80-Jährigen stürzen mindestens 1x pro Jahr
- 1 Milliarde Euro Behandlungskosten entstehen pro Jahr in Deutschland nur für die Behandlung der Hüft- und Oberschenkelbrüchen

## > Sind Stürze Schicksal?

**W**er Kraft und Ausdauer nicht trainiert, merkt schnell, dass zum Beispiel das Treppensteigen anstrengend wird. Die Folge ist oft ein Sturz mit sturzbedingten Verletzungen, zum Beispiel ein Oberschenkelhalsbruch.

Im schlimmsten Fall endet der Sturz in der Pflegebedürftigkeit. Aber auch wenn alles glimpflich ausgeht, setzt sich rasch ein Teufelskreis in Gang: Aus Angst, erneut zu fallen, bewegt man sich weniger. So werden Muskeln abgebaut und das Gleichgewichtsgefühl sowie die Reaktionsfähigkeit nehmen ab. Dies führt dann erneut zu einem Sturz.

Viel Bewegung, gut trainierte Muskeln und eine ausgewogene Ernährung ermöglichen Ihnen, möglichst fit und frei von schweren Verletzungen zu bleiben.



## > Bin ich sturzgefährdet?

**O**b Ihre Muskulatur gut trainiert ist und Sie wirklich fit für den Alltag sind, können Sie mit den folgenden Selbsttest herausfinden. Bitte kreuzen Sie an!

	Ja	Nein
1. Muss ich mich festhalten, wenn ich weniger als 5 Sekunden auf einem Bein stehe?		
2. Brauche ich über 10 Sekunden, um eine Strecke von 10 Metern zu gehen?		
3. Brauche ich über 15 Sekunden, um fünfmal ohne Hilfe vom Stuhl aufzustehen?		
4. Brauche ich zum Aufstehen die Armlehnen des Stuhls?		
5. Wird mir manchmal schwindelig?		
6. Benötige ich Hilfe bei Einkäufen/Besorgungen?		
7. Muss ich mich beim Spazieren gehen während des Redens auf das Gehen konzentrieren?		
8. Ist die Kontrolle meiner Brillen- und Sehkraft länger als 12 Monate her?		
9. Werde ich manchmal ohnmächtig?		
10. Fühle ich mich hin und wieder schlapp und schwach?		
11. Muss ich öfter nachts zur Toilette und eilt es dann sehr?		
12. Nehme ich regelmäßig mehr als vier verschiedene Medikamente ein?		
13. Bin ich schon einmal hingefallen?		
14. Habe ich Angst zu stürzen?		

Jede Frage, die Sie mit „Ja“ beantwortet haben, könnte ein erhöhtes Sturzrisiko bedeuten. Sie sollten das Testergebnis unbedingt mit Ihrem Arzt besprechen.

Bitte beachten Sie, dass Erkrankungen wie zum Beispiel Durchblutungsstörungen, Herzrhythmusstörungen, Diabetes, Parkinsonsche Erkrankungen oder Schlaganfall die Sturzgefahr erhöhen können. Auch Flüssigkeitsmangel, schlechtes Sehen und Hören, Schwindel, unzweckmäßige Bekleidung oder Nebenwirkungen von Medikamenten, (zum Beispiel Schlaf- und Beruhigungsmittel) beeinträchtigen die Standfähigkeit und die Balance.

## > Was tue ich gegen Stürze?

1. Förderung von Kraft und Balance
2. Förderung von sicherem Verhalten
3. Überprüfung der Seh- und Hörleistung
4. Überprüfung von Medikamenten und ggf. Anpassung durch den Arzt
5. Tragen von Hüftprotektoren
6. Sichere Gestaltung der häuslichen Umgebung

## Achten Sie besonders auf:

- Schlechte Beleuchtung
- Bodenbelag, Stolperschwellen
- Fehlende Handläufe und Rutschmatten im Bad
- Ungeeignetes Schuhwerk, schiefe Absätze
- zu große und zu lange Bekleidung
- Witterungseinflüsse (Laub, Glatteis)

## > Habe ich ein sicheres Zuhause?

Viele Wohnungen entsprechen nicht den Bedürfnissen älterer Menschen. Dabei genügen oft schon kleine Veränderungen, um das Leben zu erleichtern, die Selbstständigkeit zu verbessern und die Sicherheit zu erhöhen. Um die Gefahrenquellen leichter zu erkennen, haben wir für Sie eine Checkliste zusammengestellt.

## > Checkliste zur Vermeidung möglicher Gefahrenquellen durch Stürze

- Die Treppen sind frei begehbar
- Anfang und Ende der Treppe sind gut sichtbar
- Stabile Handläufe an Treppen sind vorhanden
- Alle Durchgänge sind frei passierbar
- Alle Räume/Treppen sind gut beleuchtet
- Blendwirkungen der Beleuchtung bestehen nicht
- Dimmschalter, um das Licht den Bedürfnissen anpassen zu können, sind vorhanden
- Die Lichtschalter sind gut erkennbar und erreichbar angebracht
- Die Lichtschalter befinden sich in der unmittelbaren Nähe des Bettes
- Das Bett ist auch mit Hilfsmitteln, ggf. Rollstuhl und Rollator, gut erreichbar
- Die Betthöhe ist der Körpergröße angepasst
- Der Boden vor dem Bett ist rutschfest
- Das Bad ist geräumig genug, um ggf. Gehhilfen benutzen zu können
- Im Bad sind stabile Handläufe und Haltestangen
- Der Toilettensitz ist der Körpergröße angepasst
- Waschbecken und Spiegel können auch im Sitzen benutzt werden
- Der Einstieg in die Badewanne oder die Dusche ist gefahrlos möglich
- Das Duschen ist auch im Sitzen möglich
- Badewanne und/oder Dusche sind gegen die Rutschgefahr gesichert
- Häufig gebrauchte Gegenstände sind in greifbarer Höhe untergebracht
- Auf Schränken liegen nicht mehrere Sachen übereinander
- Temperaturregler am Elektro-/ Gasherd sind klar erkennbar
- Backofen / Kühlschrank sind ohne tiefes Bücken bedienbar
- Teppiche, Läufer oder Brücken sind rutschfest verlegt worden
- Unebenheiten der Bodenbeläge sind ausgeglichen bzw. schadhafte repariert worden
- Die Stühle der Wohnung sind mit Armlehnen zum Abstützen ausgerüstet
- Die vorhandenen Tritthilfen sind stabil und die Sicherung mit einer Hand ist möglich
- Das Telefon ist schnell und gut erreichbar