

ÄrzteZeitung

09.05.2014

Sturzrisiko - Balanceschwäche gibt Hinweis auf Osteoporose

Frauen ab 60 Jahren, die im Stehen nicht die Balance halten, werden nicht nur mit größerer Wahrscheinlichkeit stürzen, sondern haben auch häufiger eine geringe Knochendichte - also ein stärker erhöhtes Frakturrisiko als bisher angenommen.

DRESDEN. "25 bis 33 Prozent der über 65-Jährigen stürzen einmal pro Jahr", erinnerte Professor Dieter Felsenberg beim DGE-Symposium in Dresden. "Das kann schwere Folgen haben: 5 Prozent von ihnen erleiden Frakturen und bis zu 20 Prozent weitere Verletzungen; häufig entstehen Kopfverletzungen", so der Leiter des Zentrums für Muskel- und Knochenforschung an der Charité Berlin.

"An den Folgen eines Treppensturzes sterben in Deutschland fast ebenso viele Menschen wie bei Autounfällen."

80 Prozent der Stürze im Alter sind nicht durch Synkopen oder äußere Faktoren wie Hindernisse und schlechte Beleuchtung bedingt; sie passieren "einfach so". Deshalb sollten Senioren nach Gleichgewichtsstörungen und bereits erlebten Stürzen gefragt werden; bejahen sie, sind weitere Tests angezeigt.

Dazu gehören einfache Assessments wie der Romberg-, Tandem- und Semi-Tandem-Test, bei denen der Proband jeweils zehn Sekunden lang mit offenen Augen eine bestimmte Standposition halten soll.

Beim DGE-Symposium stellte Felsenberg eine eigene Studie in Kooperation mit dem Kuratorium Knochengesundheit vor, die Erstaunliches zutage gebracht hatte. Demnach können die genannten Gleichgewichtstests nicht nur das Sturzrisiko vorhersagen, sondern sie sind auch mit einer erniedrigten Knochendichte an der Hüfte assoziiert, zumindest bei Frauen in der Postmenopause.

Tests mit hoher Aussagekraft

Felsenberg und sein Team ließen bundesweit 1197 Frauen ab 60 Jahren, die ohne Hilfsmittel gehen konnten, alle drei Tests durchführen. Zudem ermittelten sie im "Osteomobil" die Knochendichte (mittels DXA) und weitere Parameter.

Probandinnen, die nicht in der Lage waren, die Balance zehn Sekunden lang zu halten, hatten nicht nur im Durchschnitt eine ungünstigere Sturzanamnese, sondern auch eine verdoppelte Wahrscheinlichkeit für eine erniedrigte Knochendichte am proximalen Femur.

1,25 Prozent der Probandinnen haben den Rombergtest mit parallel gestellten Füßen nicht bestanden, berichtete der Osteologe. 7,2 Prozent konnten beim Semi-Tandem-Test nicht lange genug mit leicht nach vorn und hinten versetzten Füßen stehen.

Und 12,9 Prozent schafften den Tandem-Test mit eng voreinander gestellten Füßen nicht. "Von ihnen allen hatten je etwa 26 - 28 Prozent einen T-Wert = 2,5 am Femur; von den Übrigen waren es nur 12 bis 14 Prozent", erläuterte Felsenberg.

Ein möglicher kausaler Zusammenhang wurde in der Studie nicht untersucht. Jedenfalls sollte aber das überzufällig häufige gemeinsame Auftreten von Balance- und Knochenmineralisationsstörungen bei postmenopausalen Frauen ein Warnsignal und Anlass zu häufigeren Assessments zur Sturzprävention sein. (sir)