

**Hier Klicken Video ... Rehabilitation
von Patient*innen mit Osteoporose**
Klinisch-osteologisches Schwerpunktzentrum
& Forschungszentrum DVO – Bad Pyrmont

Magazin für Prävention – Rehabilitation – Lebensstil = Zeit für Gesundheit

Informationen zur Bedeutung und Ziele verschiedener
physikalischer Therapiemaßnahmen, Trainingskonzepten ...
... und nützliches „Gut zu wissen“

„Sturz-Prävention“ Teil 2

- ✓ Welche Bedeutung haben geistige und körperliche Fitness zur Vermeidung von Stürzen und Unfälle?
- ✓ Ursachen analysieren
- ✓ Bei Osteoporose bedingten Knochenbrüchen werden grundlegende Ursachen unterschieden
- ✓ Bin ich gefährdet? -- Selbsttest zum Sturzrisiko
- ✓ Wie erkenne ich Gehstörungen mit Sturzgefahr?

Rehabilitation

- ✓ Wechselwirkungen von Medikamenten überprüfen
- ✓ Medikationsplan schafft Überblick

Gut zu wissen!

- ✓ Wichtig bei Osteoporose: Die Mobilität lange erhalten
- ✓ Stolperfallen im häuslichen Umfeld - Checkliste
- ✓ Hilfsmittel zur Vermeidung von Stürzen



Stürze vermeiden....

....Knochenbrüche (Frakturen) verhindern

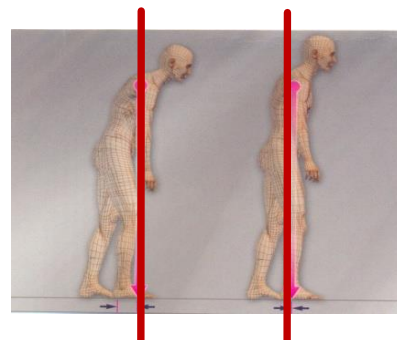
1) Sturz-Ursachen analysieren

Stürze lassen sich nie ganz verhindern. Um so wichtiger ist es, dass die Auslöser von Stürzen rechtzeitig erkannt und reduziert werden. Je höher das Lebensalter, um so größer ist das persönliche Sturzrisiko.

Kinder gewinnen durch Stürze an Sicherheit, ältere Menschen verlieren durch Stürze oft das Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten. Besonders Patienten mit Osteoporose, Parkinson, Schlaganfall oder Prothesenträger bauen Ängste und Unsicherheit auf, die nicht selten zu Verspannungen, bis hin zu Konzentrationsproblemen und Stürzen mit folgenreichen Knochenbrüchen führen können.

2) Bei Osteoporose bedingten Knochenbrüchen werden grundlegende Ursachen unterschieden:

- **Wirbelkörperbrüche** ereignen sich meistens schleichend. Die **Knochen-Sinterungen** (Brüche) werden oft nicht bemerkt, da diese sich sehr oft auch ohne konkreten Anlass ereignen.
- **Knochenbrüche der Gliedmaßen** (Arme, Beine, Hände, Schulter, Hüfte) werden meistens durch einen Sturz verursacht. Dies geschieht sehr oft bei allgemeiner Kraftlosigkeit, Unsicherheit oder Unachtsamkeit.
- **80% Prozent aller Stürze** entstehen durch eine ungünstige Verlagerung des Oberkörpers nach vorn. Die Kraft, diese gestörte Körperhaltung zu kontrollieren und dauerhaft aufzurichten, ist bei älteren, untrainierten Menschen oft nicht mehr vorhanden. Das Gangbild ist verändert, wodurch Stolperfallen schnell zu Unfällen führen können.



3) Sturzgefährdung durch körperliche und gesundheitliche Störungen z.B:

- Eingeschränkte Fähigkeit der Haltungskontrolle
- Erkrankungen die sich auf die Bewegungsabläufe auswirken können:
z.B. Anfallsleiden, Parkinson, Schüttellähmungen, Demenz usw.
- Verminderte Muskelkraft - besonders der Beine
- Wahrnehmungseinschränkungen und Orientierungsprobleme
- Mangelnde Reaktionsfähigkeit und Koordinationsfähigkeit
- Schmerzen am Bewegungsapparat
- Sturzgefährdende Medikamente (Beispiele):
Psychopharmaka, Sedativum, Schmerzmittel,
Muskelrelaxantien, Blutdrucksenker, Opioide
- Chronische Übermüdung und allgemeine Schwäche
- Kreislaufbeschwerden und schwankender Blutdruck
- Sensorische Probleme: Sehen-Hören-Riechen-Tasten
- Schwindelanfälle

**Achtung:
Mehr als vier
verschiedene
Medikamente bei
täglicher Einnahme
sind ein Sturz-
Risiko!**

Mehr Info zu
Wechselwirkungen
von Medikamenten +
Medikamentenplan

[Hier klicken.....](#)



Welche Bedeutung haben geistige und körperliche Fitness zur Vermeidung von Stürzen und Unfälle?

**Fitness bedeutet, bestimmte Aktivitäten und Handlungen
... zum richtigen Zeitpunkt ... im erforderlichen Umfang
... mit der notwendigen Intensität und Geschwindigkeit durchführen zu können.**

Reaktionsfähigkeit befähigt zu:

- spontane, nicht planbare Situationen bestmöglich meistern zu können.(z.B. im Straßenverkehr, bei Rempeleien unter Passanten, Stolpern usw.)



Gleichgewicht, Balance und Gangsicherheit befähigt:

- zum Überwinden von Hindernissen,
- zum Erreichen von Standsicherheit mit möglichste wenig Schwank-Neigung,
- zur Ausgleichsfähigkeit bei unebenen Bodenbelägen,
- für spontanen Richtungswechsel, auch in Schrecksekunden, durchzuführen zu können.



Räumliche Orientierung und Zeitgefühl zur Einschätzung:

- der Länge von Wegstrecken, die Sie zurücklegen möchten,
- sinnvoller Krafteinteilung, um Überforderungen zu vermeiden,
- erkennen des richtigen Zeitpunktes, damit Sie nicht in Gefahr geraten, z. B.: im Straßenverkehr anzuhalten oder weiter zu gehen, rechtzeitig und spontan auszuweichen wenn die Situation es erfordert.



Koordination: Verknüpfung von Denken und Handeln:

- Im Sinne von **vorausschauendem Handeln**, besonders unter Stresssituationen, z.B.: um Gefahren abzuwenden.



Krafttraining und Kraftausdauertraining:

- zum Aufbau und Stärkung der Muskulatur,
- zum Aufbau von Knochenstabilität



Wichtig - Nahrungsaufnahme und Flüssigkeitsaufnahme für die Fitness

Zur Unterstützung aller Stoffwechselvorgänge ist eine ausreichende und ausgewogene Ernährung unverzichtbar. Für körperliche und geistige Fitness sind Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente erforderlich. Achten Sie auch auf ausreichende Aufnahme von Flüssigkeit. Der tägliche Bedarf an Flüssigkeit beträgt, je nach aktueller körperlicher Tätigkeiten und Witterung, etwa 1,5 bis 2 Liter. Hier empfiehlt sich ein natürliches, mineralstoffreiches und kalziumreiches Wasser.



Sturzverhinderung – aber wie? Bringen Sie Mobilität in Ihren Alltag!

Die Hauptursache folgenreicher Stürze ist Bewegungsmangel, denn Menschen sind in der Regel auf Bewegung programmiert! Reduzierte körperliche Bewegung und überwiegend sitzende Lebensführung nehmen dem Körper die Kraft, machen träge, hemmen die Blutzirkulation, führen zu unnötigen Erkrankungen, vermindern die Atemleistung und bauen die Muskelkraft ab. Damit nimmt der Teufelskreis seinen Lauf !!

Bewegung dagegen regt die Kreislauftätigkeit an, steigert das Wohlbefinden und baut Ängste vor Stürzen ab. Trainierte Menschen können Beinahe-Stürze, Schwankungen, Taumeln, Rempelen oder Reaktionen auf eine Schrecksekunde erheblich besser beherrschen. Die Stürze selbst können geschickter abgefangen und damit die Anzahl möglicher Knochenbrüche verringert werden.

Die Zauberformel lautet: geistige und körperliche Fitness

Viele der körperlichen Veränderungen im Alter wurden bisher stets mit dem unabänderlichen Alterungsprozess erklärt. Inzwischen haben Wissenschaftler herausgefunden, dass ein Mangel an ausreichender Bewegung eine vorzeitige Alterung aller Organsysteme, sowie einen Mangel an psychischen und sozialen Fähigkeiten zur Folge hat. Geistige und körperliche Leistungsfähigkeit bedingen sich gegenseitig.



**Mehr Info Broschüre
Geistige Fitness
[Hier klicken ...](#)**

Durch körperliches, dem Alter angepasstes Training, werden Selbstwertgefühl und Selbstbild positiv beeinflusst.

Mobilität, Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und Lebensqualität werden gefördert. Dabei wird die Motivation zur körperlichen Aktivität nicht ausschließlich nur vom vorhandenem Leistungsvermögen bestimmt, sondern auch durch den Wunsch nach Geselligkeit, Kommunikation, gemeinsames Erleben und Lernen in der Gruppe gestärkt.



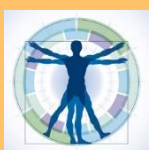
Anna Schmelter

Vereine, Seniorensportgruppen und Selbsthilfegruppen, die ein spezielles Training anbieten, bemühen sich sehr darum, den Wünschen und Bedürfnissen nach bestimmten Bewegungsformen und Bewegungsangeboten der älteren Generation entgegen zu kommen. Krankenkassen fördern je nach Krankheitsbild, Funktionstraining und Rehabilitationssport in anerkannten Gruppen für die Dauer von 12 bis zu 36 Monaten. Osteoporose gehört auch dazu. Bestimmte Krankbilder werden sogar lebenslanglich gefördert. Der Berater Ihrer Krankenkasse wird Ihnen gerne weiter helfen.

Die gymnastischen Übungen haben das Ziel der Verbesserung von:

- Körperbalance
- Koordinationfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit
- Ausdauer
- Muskelkräftigung
- Entspannung

Es sind die kleinen Schritte mit großer Wirkung. Alle Übungen können in den täglichen Alltagsablauf eingebaut werden. **20 Minuten Training pro Tag wirken Wunder für Gelenke, Muskeln und Psyche.** Das Gefühl, etwas für sich selbst zu tun, macht Sie stark und steigert, wie von selbst, die Beweglichkeit und ebnet den Weg in einen schmerzreduzierten Alltag.



Wie erkenne ich Gehstörungen mit Sturzgefahr?

Hinweise auf Sturzgefahr nach dem Pisa-Projekt der Aerpah Kliniken Esslingen

(nach Dr. M. Runge: Stürze, Hüftfrakturen. Steinkopf-Verlag Darmstadt 1998; www.mobility-clinic.de)

Was fällt auf?	Erklärung
Das Gangbild ist sehr langsam und unregelmäßig	Auffällig sind kleine, unregelmäßige Schritte, vielleicht sogar mit häufigem Stolpern / Straucheln / Hangeln und greifen nach jedem Halt sind ebenfalls Zeichen für Sturzgefahr
Balance-Störungen	Sind Sie in der Lage 10 Sekunden in folgender Weise zu stehen: Füße stehen in einer Linie hintereinander, Ferse des vorderen berührt die Spitze des hinteren Fußes
Kraft- und Leistungsminderung beim Aufstehen	Sturzgefährdet ist jeder, der mehr als 12 Sekunden braucht um - 5 mal von einem Stuhl üblicher Höhe aufzustehen - ohne sich mit den Armen abzustützen.
4 Medikamente pro Tag	Wer mehr als 4 Medikamente pro Tag benötigt kann sturzgefährdet sein. Manche Medikamente können nicht abgesetzt werden, obwohl sie die Sturzgefahr erhöhen. Ärztliche Beratung ist erforderlich.
Zwei oder mehr Stürze im letzten Jahr	Jeder Sturz sollte ärztlich abgeklärt werden, auch wenn keine Verletzungen entstanden sind.
Geistige Leistungsminderung	Demenzkranke und verwirrte Menschen sind sturzgefährdet, besonders dann, wenn sie viel umhergehen.
Seh-Kraft verschlechtert	Besonders gefährlich, wenn man mit einem Auge deutlich schlechter sieht als mit dem anderen.
Probleme an Beinen und Füßen	Schongang und Schonhaltung (Druckstellen, Hühneraugen, eingewachsene Fußnägel, Venenprobleme, evtl. Einlagen erforderlich)
Gehhilfe erforderlich	Gehen ist mit Gehstock, Rollator etc. subjektiv und objektiv sicherer.
Beweglichkeit + Gehleistung werden schlechter	Wenn jemand dazu neigt, seinen Bewegungsradius immer mehr einzuschränken, ist dies oft der Hinweis auf eine Gehstörung. Es werden keine längeren Spaziergänge mehr durchgeführt.
Osteoporose	Verminderte Knochenfestigkeit bedeutet höheres Knochenbruchrisiko.

Mit dem Rollator - mitten hinein ins Leben!

Gewinnen Sie Ihre Mobilität und Lebensqualität zurück!

Mit einem Rollator unterwegs zu sein, bedeutet Teilhabe an Veranstaltungen, Treffen mit Freunden, Einkaufsbummel, Kinobesuche und selbständig zu sein. Im Straßenbild ist der Rollator nicht mehr wegzudenken

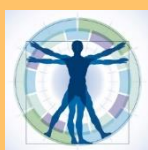
Video Dr. Klaus Abendroth
Hier klicken ...

Sturzprävention

→ Richtig Bewegen &
→ Stürze verhindern

Dr. Ben. Abendroth &
Dr. Dr. Klaus Abendroth
Praxis für Innere Medizin,
Rheumatologie & Osteologie, Jena

Doz. Dr. Klaus Abendroth



Bin ich gefährdet? -- Selbsttest zum Sturzrisiko

Prüfung des Sturzrisikos in der Praxis (nach DVO-Leitlinie)

Chair – Rising- Test – (Stuhl-Aufstehetest) zur Feststellung der Muskelleistung

5 mal aufstehen, von einem Stuhl/Hocker üblicher Höhe
in 10 – 12 Sekunden - Zeitüberschreitung = nein

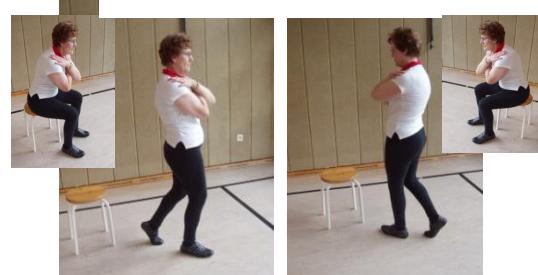
Ja – Chair Rising-Test ist möglich = 0 Punkte / Nein = 1 Punkt



Timed - Up- and - Go -Test – (Aufstehetest & Gehetest)

Aus einem Stuhl üblicher Höhe aufstehen,
3 m gehen, umdrehen, zurück zum Stuhl gehen,
die Arme können zum Auspendeln genommen werden.
in 10– 12 Sekunden - Zeitüberschreitung = nein

Ja – Up & Go-Test ist möglich = 0 Punkte / Nein = 1 Punkt

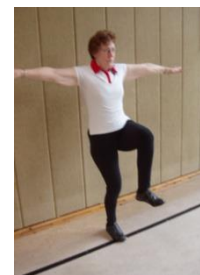


← 3 m →

Einbeinstand -Test - zur Feststellung der Balancefähigkeit

5 Sekunden frei auf jedem Bein stehen,
wackeln ist begrenzt erlaubt, Zeitunterschreitung = nein

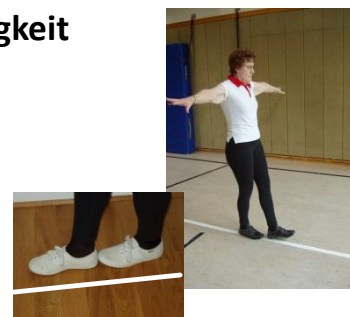
Ja – Einbeinstand beiderseits möglich = 0 Punkte / Nein = 1 Punkt



Tandem-Stand -Test – zur Feststellung der Koordinationsfähigkeit

10 Sekunden, Füße in einer Linie hintereinander,
Ferse des vorderen Fußes berührt die Spitze des hinteren Fußes,
Armhaltung beliebig, wackeln, balancieren mit den Armen erlaubt,
keine Hilfe erlaubt - Zeitunterschreitung = nein

Ja – Tandemstand möglich = 0 Punkte / Nein = 1 Punkt



Tandem-Gang -Test – zur Feststellung der Koordinationsfähigkeit

8 Schritte auf einer Linie Fuß vor Fuß ansetzen und gehen,
wackeln, balancieren in Grenzen ist erlaubt, keine Hilfestellung erlaubt

Ja – Tandem-Gang ist möglich = 0 Punkte / Nein = 1 Punkt



Auswertung: Klinisches Sturzrisiko besteht nicht
Klinisches Sturzrisiko besteht

Nein > bei 0 Punkten

JA > bei 1 bis 5 Punkte



Gutes Sehen hilft Stürze zu vermeiden

Die häufigsten Stürze bei älteren Menschen treten im Zusammenhang mit Erkrankungen der Augen, wie dem „grauen Star“ oder einer altersbedingten Makuladegeneration (AMD) und Herz-/ Kreislauferkrankungen auf.

Sehen beide Augen schlecht, werden Hindernisse wie Stufen oder Bordsteinkanten erst zu spät oder gar nicht erkannt. Wenn auch nur ein Auge schlechter sieht, kann das räumliche Sehen in Mitleidenschaft gezogen werden. Abstände zu Hindernissen können dann nicht mehr eingeschätzt werden, was z.B. das Herabsteigen von Treppenstufen zusätzlich erschwert.

Hilfsmittel, wie z.B. Gehstöcke und eine optimal angepasste Brille, können dazu beitragen, Stürze zu vermeiden. Gerade außerhalb des häuslichen Umfeldes kann zudem das Tragen einer für die Ferne angepassten Ein-Stärkenbrille (im Gegensatz zu bifokalen oder Gleitsichtgläsern) die Tiefenwahrnehmung verbessern und das Sturzrisiko senken.



Eine ausführliche Beratung durch Augenarzt und Optiker und das Testen verschiedener Brillentypen und Gläserarten sind in jedem Fall zu empfehlen.

Liegt eine Verschlechterung des Sehvermögens vor, die nicht durch eine Brille korrigiert werden kann, wie z.B. eine feuchte altersbedingte Makuladegeneration, kann eine augenärztliche Behandlung häufig das Sehvermögen verbessern oder eine weitere Verschlechterung verhindert werden.

Auch für beschwerdefreie Augen sind regelmäßige Kontrollen durch den Augenarzt zu empfehlen. Ab dem 65. Lebensjahr sollte das alle 1-3 Jahre geschehen.

Für Menschen mit chronischen Augenerkrankungen gibt es in Deutschland mehrere Selbsthilfegruppen, die Hilfe im Alltag und Kontakt mit anderen Betroffenen anbieten.



Gute Sehfähigkeit hilft, Hindernisse rechtzeitig zu erkennen, zu reagieren und dadurch Stürze zu vermeiden. Regelmäßige Kontrollen durch den Augenarzt tragen dazu bei, bestmöglichstes Sehen zu erhalten und gegebenenfalls rechtzeitig korrigieren zu können um die Gefahr, auch schwerer Stürze, zu senken.

Die Sturzhäufigkeit in Deutschland ist beachtlich hoch!

- Es ereignen sich ca. 4-5 Millionen Stürze pro Jahr; davon etwa 1 Million in Heimen.
- 10 % der Stürze müssen ärztlich behandelt werden.
- Davon müssen etwa 120.000 Hüftfrakturen im Krankenhaus operiert werden.



Osteoporose-Sturzprävention durch mehr Muskelkraft mit Wirbelsäulenaufrichtenden Rückenorthesen

Sturzprävention, Koordination und Stabilität spielen bei einem Wirbelbruch eine wichtige Rolle. Moderne Orthesen können hier Sicherheit und Halt geben, den Oberkörper aufrichten und die Muskulatur stärken.

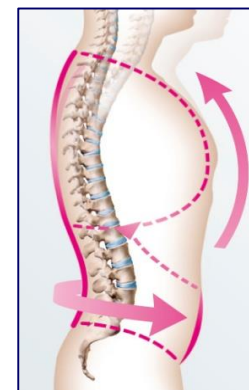
So funktionieren wirbelsäulenaufrichtende Rückenorthesen

Rückenorthesen üben durch ein Gurtsystem und eine Rückenschiene gezielt Zugkräfte auf den Beckenbereich und Schulterbereich aus. Es kommt zum so genannten Biofeedback-Mechanismus: Jedes Mal wenn der Oberkörper zu weit nach vorne in eine Fehlhaltung verfällt, erinnert die Orthese an die richtige Haltung. Dabei spannt der Träger unbewusst seine Muskulatur an und richtet den Oberkörper wieder auf.



Mehr Halt durch Muskeltraining

Der ständige Wechsel von An- und Entspannung stärkt die Rücken- und Bauchmuskulatur. Diese Muskeltätigkeit und der daraus resultierende Muskelaufbau sind wichtig bei Osteoporose, da sie auch Impulse zum Knochenaufbau leisten. Der Oberkörper wird durch die Muskeln aufgerichtet, der Körperschwerpunkt dauerhaft korrigiert und die Schwank-Neigung verringert. Das Risiko von Stürzen und einer möglichen Folgefraktur kann dadurch gesenkt werden.



Studien belegen Wirkungsweise

Die positive Wirkungsweise von Orthesen ist in wissenschaftlichen Studien bestätigt.

Wirbelsäulenaufrichtende Rückenorthesen werden in den Leitlinien des DVO (Dachverband Deutschsprachiger Osteologen) zur Behandlung bei Osteoporose bedingten Wirbelbrüchen empfohlen. Bei entsprechender Diagnose kann der Arzt die Orthesen verordnen.

Im medizinischen Fachhandel (Sanitätshaus) wird für Sie die Orthese individuell vom Orthopädietechniker angepasst.



BEISPIELE DER RÜCKENVERSORGUNG MIT BANDAGEN UND ORTHESEN

Michál Zacharias
Orthopädiemechaniker &
Bandagist Technische Sportorthopädie
Anwendungstechniker/ Trainer
Bauerfeind Akademie



Mehr dazu erfahren Sie
im der NWO Videothek
Hier klicken ...

¹ Pfeifer M., et al.: Die Wirkungen einer neu entwickelten Rückenorthese auf Körperhaltung, Rumpfmuskelkraft und Lebensqualität bei Frauen mit postmenopausaler Osteoporose: eine randomisierte Studie 2004; 83: 177-186

² Pfeifer M., et al.: Die Wirkungen von zwei neu entwickelten Rückenorthesen auf Rumpfmuskelkraft, Körperhaltung und Lebensqualität bei Frauen mit postmenopausaler Osteoporose: eine randomisierte Studie, 2011; 90: 805-815



Stolperfallen im häuslichen Umfeld - Checkliste

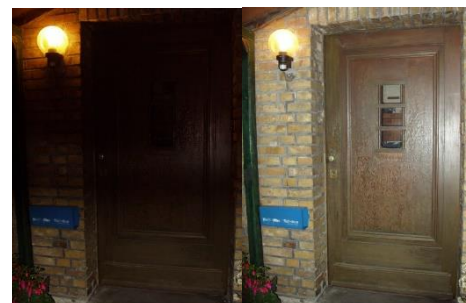
1. Beleuchtung: Vermeiden Sie schlechte Lichtverhältnisse

Gute und ausreichende Lichtquellen können Straucheln und Stürze verhindern!

Überprüfen Sie anhand der Liste die Beleuchtungsqualität der:

- ☐ Küche ☐ Wohn- u. Schlafzimmer ☐ Dielenbereich
- ☐ Treppen ☐ Garage ☐ Haustür
- ☐ Vorplätze in Hauseingangsbereich ☐ Gartenwege
- ☐ Kellerabgänge
- ☐ **Nachtlicht / Lichtbewegungsmelder:**

Sie leisten beim nächtlichen Toilettengang gute Dienste



2. Treppen und Türschwellen

- ☐ Ist ein Handlauf auf beiden Seiten der Treppe angebracht?
- ☐ Benutzen Sie den Handlauf immer?
- ☐ Benutzen Sie stets in der Treppenkurve die breite Treppenstufenseite?
- ☐ Markieren Sie die Stufenkanten deutlich, um Fehltritte zu verhindern?
- ☐ Türschwellen sollten möglichst entfernt werden.
Besser ist ein durchgängiger, ebener Boden.



3. Läufer, Teppiche und Bodenbeläge

- ☐ Entsorgen Sie Läufer oder Teppiche mit hochstehenden Kanten oder Ecken.
- ☐ Befestigen Sie rutschende Läufer oder Teppiche mit Klebeband oder Rutschgitter.

4. Checkliste: Lose verlegte Kabel und Verlängerungskabel

- ☐ Lassen Sie kein Kabel lose auf dem Fußboden liegen.
- ☐ Befestigen Sie Kabel an der Fußleiste entlang bis hin zur Steckdose.
- ☐ Lassen Sie Kabel unter dem Bodenbelag verschwinden.



5. Checkliste: Feuchte Böden und schadhafte Bodenbeläge

- ☐ Gibt es in Ihrer Wohnung schadhafte Übergänge bei den Bodenbelägen?
- ☐ Wenn ja, dann sollten Sie diese vorübergehend mit einem breiten Klebeband abkleben, bis ein Handwerker die Reparatur vorgenommen hat.
- ☐ Betreten Sie Treppen und Bodenflächen nicht, solange sie noch feucht sind.

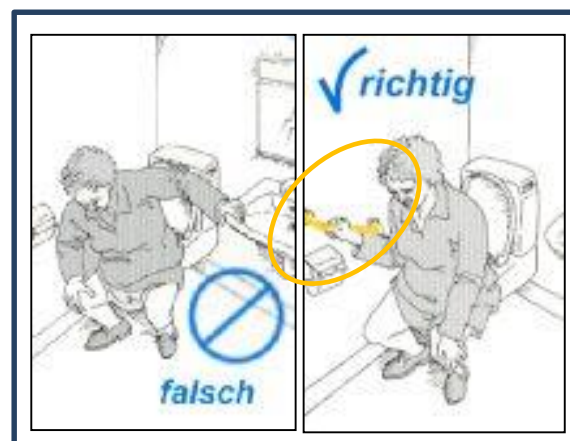
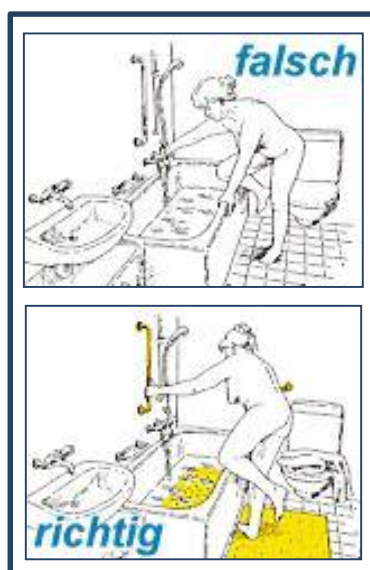
Üben Sie Geduld und warten Sie ab, bis der Boden getrocknet ist, bevor Sie ihn begehen.



Stolperfallen im häuslichen Umfeld - Checkliste

6. Checkliste: Badewanne, Dusche und WC

- ☐ Statten Sie Ihre Badewanne / Dusche + Badezimmerböden mit rutschsicheren Matten aus.
- ☐ Gehen Sie nicht auf Zehenspitzen durch das Bad, auch wenn der Fußboden kalt ist.
- ☐ Tragen Sie rutschfeste Badeschuhe, besonders wenn Ihre Füße nass sind.
- ☐ Befreien Sie Badewanne + Dusche von Seifen- Öl- oder Putzmittelrückständen, damit sie nicht ausrutschen und das Ein-und Aussteigen sicherer ist.
- ☐ Montieren Sie Haltegriffe an allen möglichen Stellen, besonders im Bereich der Dusche, der Badewanne und der Toilette.
- ☐ Stellen Sie einen Hocker bereit für den Fall, dass Sie müde werden oder Sie Schwindelgefühle haben.
- ☐ Schaffen Sie einen möglichst niedrigen Einstieg in die Duschkabine - am besten ebenerdig.



7. Freie Laufwege und Durchgänge ohne Hindernisse

Es ist sicher nicht leicht, sich von gewohntem Mobiliar zu trennen. Sind die Durchgänge zu eng, dann besteht die Gefahr, anzustoßen oder zu stürzen. Unterschätzen Sie diesen Aspekt nicht, auch wenn Sie das Gefühl haben, dass die langjährige Gewöhnung an die beengte Situation für Sie kein Problem darstellt.

Räumen Sie alle Stolperfallen aus dem Weg! Es geht um Ihre Sicherheit!

- ☐ Achten Sie darauf, dass die Durchgänge, wenn möglich, etwa 1,20 m breit sind.
- ☐ Halten Sie Ordnung auf dem Fußboden, damit Ihre Bewegungsfreiheit nicht eingeengt wird.



Stolperfallen im häuslichen Umfeld - Checkliste

8. Leitern, Tritte und Wohnungspflege

- ☐ Stellen Sie immer eine Trittleiter auf, wenn Sie nach oben steigen möchten.
Benutzen Sie in keinem Fall einen Stuhl, auch wenn er griffbereit vor Ihnen steht.
- ☐ Achten Sie darauf, dass Ihre Trittleiter breite und geriffelte Stufentritte hat, Sie sollten mit dem ganzen Fuß darauf stehen können.
- ☐ Ihre Trittleiter sollte rutschfeste Gummifüße haben, ebenso eine Ablage und einen Platz für einen Eimer.
- ☐ Die Leiter nicht zu kurz sein; eine längere Leiter bietet Ihnen bessere Möglichkeiten, sich auch im oberen Bereich fest zu halten.
Streckübungen in großer Höhe sollten Sie vermeiden.
- ☐ Stellen Sie die Leiter so dicht wie möglich an Ihre Arbeitsfläche heran, arbeiten Sie jedoch niemals über Ihrem Kopf.
- ☐ Achten Sie beim Kauf einer Leiter auf ein handelsübliches Prüfsiegel.
- ☐ Tragen Sie nur festes Schuhwerk, wenn Sie eine Leiter besteigen.
- ☐ Achten Sie darauf, dass Sie keine beengende Kleidung zur Putzarbeit tragen.
- ☐ Stellen Sie die Dinge des täglichen Lebens, die Sie am häufigsten benutzen, griffbereit an einem leicht zugänglichen Platz.



9. Kleidung und Schuhwerk

- ☐ Tragen Sie möglichst Hosen ohne Aufschläge damit Sie sich nicht darin verfangen können.
Der Hosensaum sollte möglichst den Boden nicht berühren.
- ☐ Die Verschlüsse Ihrer Kleidung sollten für Sie gut zugänglich sein. Körperliche Verrenkungen beim Öffnen und Schließen der Kleidung behindern Ihren flüssigen Bewegungsablauf und können Schmerzen verursachen.
- ☐ Ihre Kleidung sollten Sie nicht zu eng wählen, damit Sie Ihre Bewegungsfreiheit behalten.
Unterwerfen Sie sich keinem Modediktat, auch wenn bleistiftenge Röcke wieder modern werden. Ihre Schrittlänge wird dadurch enorm eingeschränkt.
- ☐ Tragen Sie Schuhe, die Ihnen einen festen Halt geben.
Ziehen Sie Schnürschuhe einem Slipper (Schlupfschuh) vor.
Mit Schnürschuhen können auftretende Fußschwellungen individuell angepasst werden, ohne auf die notwendige Sicherheit verzichten zu müssen.
- ☐ Abgetragene, ausgedehnte Schuhe sollten Sie entsorgen. Sie stellen ein hohes Sturzrisiko dar.
- ☐ Unterwerfen Sie sich keinem Modediktat, auch wenn Stöckelabsätze wieder modern sind.
Blockabsätze oder Schuhwerk mit leichtem Keilabsatz schützen Sie eher vor Sturzunfällen.



Stolperfallen im häuslichen Umfeld

„Gut zu wissen!“

Ute Wild Redakteurin für Gesundheitsthemen

Wichtig bei Osteoporose: Die Mobilität lange erhalten

In Deutschland sind mehr als sechs Millionen Menschen von der Volkskrankheit Osteoporose betroffen – weltweit zählt das Leiden zu den zehn bedeutendsten Krankheiten. Viele Betroffene sind mobil eingeschränkt und etwa auf einen Rollator angewiesen. Weitere Hilfsmittel können Patientinnen und Patienten Unterstützung bieten und dazu beitragen, die Selbstständigkeit zu erhalten. Warum das wichtig ist, lesen Sie hier.

Weil Osteoporose mit einem Verlust an Knochenmasse einhergeht, wird die Knochenstruktur nach und nach geschwächt. Dadurch steigt die Bruchgefahr. Hindernisse im Wohnumfeld, wie Treppen, stellen ein erhebliches Risiko dar. Betroffene neigen häufig zu einem Schonverhalten. Doch das ist kontraproduktiv. Denn es ist wichtig, lange möglichst mobil und fit zu bleiben. Zum einen, um das Fortschreiten der Krankheit hinauszuzögern, zum anderen, um möglichst lange ohne fremde Hilfe zurecht zu kommen. Eine Betroffene berichtet, wie sie ihren Alltag meistert.

„Das Schönste war, dass ich mich wieder unabhängig gefühlt habe“, sagt Inge M. aus Sonthofen im Allgäu. Die 84-Jährige lebt alleine im ersten Stock eines Mehrfamilienhauses. Nach einer Knie-Operation und langer Krankheit kehrte die gebürtige Rheinländerin im Frühsommer 2023 im Anschluss an eine Reha in ihre eigenen vier Wände zurück.

In der Reha hatte sie geübt, auch ohne Rollator kurze Wege zu meistern, etwa ins Bad, zum Speisesaal und durch den Park. Doch zuhause, in ihrer 3-Zimmer-Wohnung mit Blick auf die Berge, saß sie zunächst wie in einer Falle. „Die elf Steinstufen vom Erdgeschoss zu meiner Wohnung waren für mich ohne Hilfe nicht zu bewältigen“, erklärt sie. „Schon gar nicht, wenn ich Einkäufe tragen musste.“

So wichtig ist Bewegung

Wie Inge M. geht es vielen Menschen. Die Gründe für eingeschränkte Mobilität sind vielfältig. Neben Osteoporose zählen auch Arthrose, Rheuma, Schlaganfall, COPD, Neuropathie, Schwindel oder Gleichgewichtsstörungen zu den Krankheitsbildern, die in einen Teufelskreis führen können.

Wenn die Mobilität abnimmt, wächst die Unsicherheit. Betroffene schonen sich zunehmend, bauen dabei körperlich immer weiter ab – die Mobilität und Fitness schwinden. Nicht selten ist ein selbstständiges Leben irgendwann nicht mehr möglich. Doch viele Menschen wollen nicht in ein Pflegeheim ziehen, darüber hinaus sind Plätze schwer zu finden und die Kosten oft erheblich.

Häufig lastet dann die tägliche Versorgung zuhause auf den Schultern von Angehörigen, was auf Dauer eine schwere Belastung darstellen kann. Besser ist es daher, wenn Mobilität, körperliche Stabilität und Selbstständigkeit lange weitgehend erhalten bleiben. Der wichtigste Faktor dafür: ist regelmäßige Bewegung.



„Gut zu wissen!“

Stolperfallen im häuslichen Umfeld

Gefahr im Wohnumfeld

Inge M. hatte ein einschneidendes Erlebnis. Nach Abwägung der Ärzte erhielt sie trotz vorliegender Osteoporose 2022 eine Knie-Endoprothese. Wegen einer weit vorgeschrittenen Knie-Arthrose litt sie unter starken Schmerzen. Die OP verlief gut, die Genesung ebenfalls. „Ich war wieder richtig gerne unterwegs“, berichtet die Seniorin. Doch bei einem Besuch bei ihrer Tochter in Lübeck verlor Inge M. auf einer steilen Treppe das Gleichgewicht und stürzte schwer. Sie wurde per Notarzt in die Klinik eingeliefert, hatte den Arm gebrochen und eine schwere Kopfverletzung. Schlimmer als die Blessuren war der Schock. „Von dem Schreck habe ich mich lange nicht erholt“, sagt die ehemalige Lektorin. Treppen waren seither ein rotes Tuch. Die Seniorin fragt sich: „Wie soll ich weiter zurechtkommen, ohne die vertraute Wohnung aufgeben zu müssen?“

So wichtig sind Aufklärung und Gesundheitskompetenz

Für Betroffene ist es wichtig, die Risikofaktoren zu kennen, um dem Knochenschwund gegenzusteuern und Unfälle und Brüche zu vermeiden. Deren Folgen können Schmerzen, Bettlägerigkeit und im schlimmsten Fall dauerhafte Immobilisierung bedeuten. Zunächst gilt es, Stolperfallen zu beseitigen.

Reha-Sport, Physio- und Ergotherapie werden bei Osteoporose von den Krankenkassen bezuschusst. Durch gezieltes Training lassen sich die Alltagsfähigkeiten und Beweglichkeit nachweislich verbessern. Körperliche Bewegung und Verbesserung der Muskelkraft hat zwei positive Aspekte: das Stützgerüst wird gestärkt, ein Training der Bewegungskoordination hilft, Stürze zu vermeiden.

Übungen für zu Hause
Stutzprävention Teil : 1
.... [Hier Klicken](#)

Erfahrungsaustausch in Selbsthilfegruppen

Neben Wissens- und Erfahrungsaustausch bieten Treffen in Selbsthilfegruppen auch seelische Unterstützung sowie Motivation, etwa durch Verabredungen zum Sport.

Adressen gibt es hier:

<https://www.netzwerk-osteoporose.de/infobereich/adressen/selbsthilfeverbände/>

**NAKOS, Nationale Kontaktstelle zur Anregung und Unterstützung von
Selbsthilfegruppen: www.nakos.de**



„Gut zu wissen!“

Stolperfallen im häuslichen Umfeld

Hilfsmittel nutzen

Um Stürze zu vermeiden und sich ohne fremde Hilfe bewegen zu können, bieten spezielle Hilfsmittel gute Unterstützung.

Ein besonderes Sturzrisiko besteht im Badezimmer: Dort helfen Griffe in Dusche und Wanne, Badewannenhocker oder -lift, Duschstuhl und eine Toilettensitzerhöhung. Bei bereits eingeschränkter Mobilität kommen zudem Geh-, Sitz- und Stehhilfen infrage, etwa Gehstock und Rollator. Gegebenenfalls sind spezielle Stütz- oder Keilkissen für einen sicheren Sitz ratsam.

Zur Bewältigung von Treppen gibt es als Alternative zu elektrischen Treppenliften mechanische Hilfsmittel, die auch einen Zusatznutzen bietet. Eine mechanische Treppensteighilfe kann nicht nur Sicherheit vermitteln und gute Sturzprävention leisten, sondern führt bei regelmäßiger Anwendung zu einem Trainingseffekt.

Eine mechanische Gehhilfe für Treppenstufen funktioniert wie ein „Rollator für die Treppe“.

Dabei handelt es sich um wandseitig festmontierte Installationen mit einem integrierten Handlauf und einem breiten Griff, der entlang des Handlaufs geschoben wird. Der Handgriff unterstützt die Nutzer Schritt für Schritt, bis die nächste Stufe sicher betreten werden kann.

Das Hilfsmittel ist nützlich bei Angst, Unsicherheit, Schwindel oder Instabilität der Beine.

Entsprechende Produkte benötigen keine Stromquelle. Eine gute Option, damit Betroffene ihre Treppe zuhause ohne fremde Hilfe nutzen können und jeden Tag in Bewegung bleiben.

Hilfsmittel beantragen

Hilfsmittel erleichtern den Alltag und gleichen körperliche Einschränkungen aus. Ist ein Hilfsmittel medizinisch erforderlich, kommt die Krankenkasse für die Kosten auf. In der Regel werden Hilfsmittel ärztlich verschrieben. Die Verordnung, also das Rezept dazu, können die Hausärztin oder der Hausarzt oder ein entsprechender Facharzt ausstellen.

- ✓ Ab Pflegegrad 1 bezuschusst die Pflegekasse Maßnahmen zur Verbesserung des Wohnumfeldes wie z.B. eine Treppensteighilfe, mit bis zu 4.000 Euro pro Person.
- ✓ Eine Treppensteighilfe kann bei jeder Treppenform montiert werden.
- ✓ Treppen im Außenbereich sollten wettergeschützt und überdacht sein.
- ✓ Voraussetzung für die Installation eines „Rollators für die Treppe“ ist eine Treppenbreite von mindestens 60 cm.



„Gut zu wissen!“ Hilfreiche Infos zur Sturzprävention

„Hilfsmittel erleichtern den Alltag ungemein“, sagt Inge M. Sie hat ihr Badezimmer entsprechend umgerüstet, benützt außerhalb der Wohnung einen Gehstock und hat das Treppenhaus mit einer mechanischen Treppensteighilfe ausrüsten lassen. Inzwischen fährt sie wieder selbst Auto und erledigt kleine Einkäufe selbstständig. „Die Einkaufstasche hänge ich dann einfach an den Griff meiner Treppensteighilfe“, erklärt sie. Weil das Hochschieben manchmal etwas Kraft benötigt, fühlt sich die Wahlallgäuerin körperlich trainierter und zunehmend fitter. Vor allem die gute Sturzprophylaxe ist für sie eine wichtige Erleichterung.

Weitere Strategien können Betroffenen helfen

1. Untergewicht vermeiden

Anders als bei vielen anderen Krankheiten gilt bei Osteoporose: Übergewicht ist kein Risikofaktor. Nach den Wechseljahren können Frauen sogar von überschüssigen Pfunden profitieren. Der Fettanteil kann die Produktion von Geschlechtshormonen unterstützen, die noch eine gewisse Schutzwirkung bieten können – nachdem die Herstellung in den Eierstöcken zum Erliegen gekommen ist. Grundsätzlich sollte ein normales Gewicht gehalten werden, weil Untergewicht das Osteoporose-Risiko eher erhöht: Oft kommt es dabei zu Kalziummangel und einer Reduktion der Knochenmasse.

2. Ausgewogene Ernährung

Erwachsenen wird empfohlen, mit den Mahlzeiten täglich mindestens 1000 Milligramm Kalzium aufzunehmen. Gute Kalziumlieferanten sind Milch und Milchprodukte wie Joghurt, Quark und Käse.

Um Kalzium ausreichend aufnehmen zu können, benötigt der Organismus Vitamin D 3. In der Regel werden der Arzt oder die Ärztin prüfen, ob eine Nahrungsmittel-Ergänzung z.B. mit Kalzium und Vitamin D 3 empfehlenswert ist.

**Mehr Info's im Magazin
Ernährung – Bewegung
Balance**

.... Hier Klicken

3. Nicht rauchen

Rauchen ist grundsätzlich schädlich und schwächt auch die Substanz der Knochen.

Daher sollten Raucher bei Osteoporose das Laster ablegen. Dabei helfen Programme zur Entwöhnung. Die Krankenkassen informieren darüber.

Kosten für zertifizierte Kurse werden von den Krankenkassen auf Antrag übernommen.



TOPRO
STEP



made in Norway 

Der innovative Rollator für die Treppe.

TOPRO Step ist eine neuartige, mechanische Treppensteighilfe aus Norwegen, mit der Sie zu Hause unabhängig und aktiv bleiben.

- **Vermindert Ihr Sturzrisiko.**
- Bewährt seit 2015. **TÜV-zertifiziert.**
- **Für praktisch alle Treppenarten** und auch für schmale Treppenhäuser geeignet.
- **Modernes Design aus Norwegen:** hochwertig und nachhaltig entwickelt.
- Bis zu **4.000 € Zuschuss** bei Pflegegrad*

www.toprostep.de kontakt@toprostep.de



* Besteht ein Pflegegrad, ist es möglich, einen Zuschuss von bis zu 4.000 € bei Ihrer Pflegekasse zu beantragen.



Kostenlose Beratung unter
08141 888939-40

Autoren stellen sich vor!



Ute Wild

geboren 19.2.1968 in Wuppertal ist Redakteurin für Gesundheitsthemen und leitet das HausArzt Patienten-Magazin. Sie hat in München und Paris studiert, lebt in München und ist Mutter von zwei Töchtern.



Mein Name ist Karin G. Mertel. Im Jahr 2001 habe ich das Netzwerk-Osteoporose e.V. Organisation für Patienten-Kompetenz in Paderborn gegründet. Seitdem bin ich Vorstandsvorsitzende der Organisation. Fundierte und wissenschaftlich gesicherte Informationen zur Verfügung zu stellen sind die wichtigsten Ziele und Aufgaben unserer Organisation.

Darüber hinaus erfolgten, im Laufe der Jahre bis heute, 182 Gründungen von lokalen Selbsthilfegruppen bundesweit, die sich unterschiedlichen Dachverbänden angeschlossen haben. Seit 2001 bin ich lizenzierte Übungsleiterin für Rehabilitations-Sport.

Im Rahmen des Magazins bin ich für begleitende/ergänzende Informationen zur Ernährung, Bewegung und Balance sowie das Gesamtkonzept und Redaktion zuständig und verantwortlich.

