

Wie erkenne ich Gehstörungen mit Sturzgefahr?

Hinweise auf Sturzgefahr nach dem PISA-Projekt der Aerpah-Klinik Esslingen-Kennenburg (nach Dr.M.Runge: Gehstörungen, Stürze, Hüftfrakturen, Steinkopff-Verlag Darmstadt 1998)

Was fällt auf ?		Erklärung
Gangbild ist - sehr langsam oder - sehr unregelmäßig	<input type="checkbox"/>	Auffällig sind kleine, unregelmäßige Schritte, vielleicht sogar mit häufigem Stolpern/Straucheln. Hangeln/Greifen nach jedem Halt ist ebenfalls ein Zeichen für Sturzgefahr.
Balancestörungen	<input type="checkbox"/>	Wenn man nicht in der Lage ist, 10 Sek. in folgender Weise zu stehen: Füße in einer Linie hintereinander, Hacke des vorderen berührt Spitze des hinteren Fußes (= Tandemstand)
Kraftminderung Beine	<input type="checkbox"/>	Sturzgefährdet ist jeder, der nicht in 11 Sekunden oder schneller 5x aus einem Stuhl üblicher Höhe aufstehen kann, ohne sich dabei mit den Armen abzustützen.
>4 versch. Medikamente pro Tag oder bestimmte Medikamente	<input type="checkbox"/>	Wer mehr als vier Medikamente pro Tag braucht, ist sturzgefährdet. Manche Medikamente können nicht abgesetzt werden, obwohl sie die Sturzgefahr erhöhen.
Zwei oder mehr Stürze im letzten Jahr	<input type="checkbox"/>	Jeder Sturz sollte ärztlich abgeklärt werden, auch wenn keine Verletzungen entstanden sind.
Geistige Leistungsminderung	<input type="checkbox"/>	Menschen mit Gedächtnis- und Aufmerksamkeitsstörungen sind besonders gefährdet, wenn sie viel umherlaufen.
sehen verschlechtert	<input type="checkbox"/>	Besonders gefährlich, wenn man mit einem Auge deutlich schlechter sieht als mit dem anderen.
Probleme an Beinen und Füßen	<input type="checkbox"/>	z.B.: Schmerzen an Hüfte, Knie oder Fuß, wobei plötzlich einschießende Schmerzen besonders gefährlich sind.
Gehhilfe erforderlich	<input type="checkbox"/>	Gang ist mit Gehstock, Gehwagen etc. subjektiv oder objektiv sicherer.
Beweglichkeit und Gehleistung werden immer schlechter	<input type="checkbox"/>	Wenn jemand dazu neigt, seinen Bewegungsradius immer mehr einzuschränken, ist dies oft ein Hinweis auf eine Gehstörung.
Osteoporose	<input type="checkbox"/>	Bei Kalkarmut der Knochen kommt es schneller zu Knochenbrüchen (allerdings gibt es auch ohne Osteoporose Brüche von Hand und Oberschenkel)

Gefahr erkannt – Gefahr gebannt: Wenn zwei oder mehr Hinweise bei Ihnen vorliegen, sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen, um das Thema Sturz zu besprechen.

Es gibt als Sofortmaßnahme Hüftprotektoren (Safehip®), die Hüftfraktur / Oberschenkelhalsbruch als schlimmste Sturzfolge verhindern können. Auch die Möglichkeit einer geriatrischen Rehabilitationsbehandlung sollte mit Ihrem Arzt besprochen werden.

Weitere Informationen finden Sie unter <http://www.safehip.at>