

Gattung: Online-Quelle
Nummer: 3529204943

Visits (VpD): 0,152 (in Mio.)
Unique Users (UUpD): 0,040 (in Mio.)

Weblink: <https://www.shz.de/nachrichten/meldungen/achtung-sturzgefahr-vorbeugen-gegen-gefaehrliche-knochenbrueche-id21836297.html>

Glätte im Herbst und Winter: Achtung, Sturzgefahr – Vorbeugen gegen gefährliche Knochenbrüche

Stürze sind eine der häufigsten Ursachen für die Pflegebedürftigkeit älterer Menschen. Vor allem im Herbst und Winter droht Gefahr Vorbeugen ist möglich.

von
01. Dezember 2018, 13:42 Uhr aktualisiert vor 20 Minuten

Hamburg | Menschen ab etwa 60 Jahren sind in der Regel besonders gefährdet bei Stürzen. Dies hat mehrere Ursachen, wie Dr. Jan Schilling, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie im Tabea Krankenhaus in Hamburg, erklärt: „Ältere Menschen können sich bei einem Sturz oft nicht schnell und gut genug abfangen. Denn die Muskeln sind schwächer und auch die Reaktions- und Koordinationsfähigkeit lassen im Alter nach. Dazu kommt, dass ältere Menschen häufig nicht so sicher auf den Beinen sind und per se leichter stürzen. Das liegt zum Teil daran, dass Grunderkrankungen vorliegen. Außerdem brechen sich ältere Menschen bei einem Sturz schneller einen Knochen, da die Knochendichte mit zunehmendem Alter abnimmt.“

Dr. Jan Schilling, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Auf glatten Wegen rutschen die Menschen nicht nur eher aus, sondern der Aufprall ist auch besonders hart. Die

häufigste Verletzung ist der Knochenbruch. Da man während des Fallens versucht, sich mit der Hand abzustützen, bricht meistens das Handgelenk. Oft fällt man auch seitlich auf das Becken, der gefürchtete Oberschenkelhalsbruch droht. „Der Übergang zwischen Oberschenkelknochen und Hüftkopf ist der schwächste Knochenpunkt. Bei einem Sturz bricht hier der Knochen leicht, da dort erhebliche Hebelkräfte wirken“, erklärt Schilling.

Natürlich können auch jüngere Menschen im Herbst und Winter auf glatten Straßen ausrutschen. Jedoch fangen sie sich zum einen meistens besser ab, zum anderen sind die Verletzungen in der Regel weniger schlimm. Vor allem Prellungen und Verstauchungen treten bei jüngeren Menschen auf. Diese betreffen neben dem Handgelenk insbesondere das Sprunggelenk. Schilling: „Man stolpert und knickt mit dem Fuß um. Ein sogenanntes Umknicktrauma entsteht, auch Sprunggelenksdistorsion genannt.“

Dr. Jan Schilling, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Ob ein Knochen gebrochen ist, kann nur

ein Arzt auf dem Röntgenbild sehen. Daher sollte man nach einem Sturz bei Beschwerden wie starken Schmerzen in der Hand, im Bein oder Hüftgelenk sofort einen Arzt aufsuchen. „Bei einem Knochenbruch nach einem Sturz wird bei älteren Menschen heute zu 99,9 Prozent operiert“, sagt Schilling. „Man will vermeiden, dass sich weiter Muskel- und Knochenmasse abbaut.“

Nach einer Operation können sich die Patienten in der Regel schnell wieder bewegen.“ Bei dem chirurgischen Eingriff wird der Knochen wieder in die richtige Position geschoben und dort mit Schrauben und einer Platte fixiert. Bei jüngeren Menschen können Brüche, bei denen die Knochenenden nicht verschoben sind, mit einer Orthese ruhig gestellt werden. Sie heilen dann innerhalb weniger Wochen. Bei komplizierten Brüchen empfiehlt sich aber auch hier eine Operation.

Das Sturzrisiko minimieren:
Gleichgewichts-Übungen:

Abbildung: Gegen Stürze kann man sich mit festen, flachen Schuhen wappnen..
Wörter: 444