

Wie erkenne ich Gehstörungen mit Sturzgefahr?

Hinweise auf Sturzgefahr nach dem PISA-Projekt der Aerpah-Kliniken Esslingen-Kennenburg und Ilshofen
(nach M. Runge: Gehstörungen, Stürze, Hüftfrakturen. Steinkopff-Verlag Darmstadt 1998; www.mobility-clinic.de)

Was fällt auf?		Erklärung
Gangbild ist – sehr langsam oder – sehr unregelmäßig	☐	Auffällig sind kleine, unregelmäßige Schritte, vielleicht sogar mit häufigem Stolpern/Straucheln. Hangeln/Greifen nach jedem Halt ist ebenfalls ein Zeichen für Sturzgefahr.
Balancestörungen	☐	Wenn man nicht in der Lage ist, 10 Sek. in folgender Weise zu stehen: Füße stehen in einer Linie hintereinander, Hacke des vorderen berührt Spitze des hinteren Fußes (= Tandemstand).
Kraft- und Leistungs- minderung Beine	☐	Sturzgefährdet ist jeder, der nicht schneller als in 12 Sekunden 5x aus einem Stuhl üblicher Höhe aufstehen kann, ohne sich dabei mit den Armen abzustützen.
>4 verschiedene Medikamente pro Tag oder bestimmte Medikamente	☐	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	☐	Jeder Sturz sollte ärztlich abgeklärt werden, auch wenn keine Verletzungen entstanden sind.
Geistige Leistungs-minderung	☐	Demenzkranke und verwirrte Patienten sind besonders gefährdet, wenn sie viel umherlaufen.
Sehen verschlechtert	☐	Besonders gefährlich, wenn man mit einem Auge deutlich schlechter sieht als mit dem anderen.
Probleme an Beinen und Füßen	☐	z.B. Schmerzen an Hüfte, Knie oder Fuß, wobei plötzlich einschießende Schmerzen besonders gefährlich sind.
Gehhilfe erforderlich	☐	Gang ist mit Gehstock, Gehwagen etc. subjektiv oder objektiv sicherer.
Beweglichkeit und Gehleistung werden allmählich immer schlechter	☐	Wenn jemand dazu neigt, seinen Bewegungsradius immer mehr einzuschränken, ist dies oft ein Hinweis auf eine Gehstörung.
Osteoporose	☐	Bei verminderter Knochenfestigkeit 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 (Hüftschutzhose Safehip® in Apotheken und Sanitätshäusern), die die Hüftfraktur/Oberschenkelhalsbruch als schlimmste Sturzfolge verhindern können.** Auch die Möglichkeit einer geriatrischen Rehabilitationsbehandlung sollte mit Ihrem Arzt besprochen werden. Es gibt wirkungsvolle Methoden, um Kraft, Balance und Gehen zu verbessern.