

Alarmsignal für Senioren: Stürze und Osteoporose gefährden das Leben!

Stürze im Alter: Osteoporose erhöht das Risiko für Frakturen. Tipps zur Sturzprävention und Risikofaktoren ab 70.

Krone, Österreich - Stürze bei älteren Menschen sind ein ernstzunehmendes Problem und oft mit erheblichen gesundheitlichen Konsequenzen verbunden. Besonders häufig ist dies bei Personen betroffen, die an Osteoporose leiden, einer Erkrankung, die durch niedrige Knochenmasse und erhöhte Brüchigkeit gekennzeichnet ist. Laut **Krone** sind die Gefahren von Frakturen und Wirbelkörper-Einbrüchen schon bei geringen Verletzungen und Belastungen signifikant erhöht. Die Statistik spricht für sich: Die 6-Monatssterblichkeit nach einer Hüftfraktur beträgt bei über 65-Jährigen alarmierende 21%.

Ein erschreckendes Phänomen zeigt sich auch in der Sturzstatistik: Jeder Dritte über 65 Jahre stürzt jährlich, während es bei den über 85-Jährigen sogar jeder Zweite ist, wie **jameda** berichtet. Zudem erleiden 60 bis 70% der Sturzopfer innerhalb eines Jahres einen weiteren Sturz. Bei jedem zwanzigsten Sturz kommt es zu einem Knochenbruch und bei jedem hundertsten sogar zu einem Oberschenkelhalsbruch. Die Gefahren sind also real und die Folgen davon dramatisch.

Risikofaktoren für Stürze

Die Risikofaktoren für Osteoporose und Stürze sind weitreichend und können sowohl intrinsische als auch extrinsische Ursachen haben. Zu den intrinsischen Faktoren zählen unter anderem

Bewegungseinschränkungen, psychische Veränderungen sowie Sehstörungen. Extrinsische Faktoren sind häufig unzureichende Beleuchtung, Stolperfallen oder rutschige Oberflächen. Diese Risiken erhöhen die Wahrscheinlichkeit schwerer Verletzungen bei Stürzen, vor allem bei älteren Menschen, die oft weniger flexibel und stabil sind.

Darüber hinaus sollten Menschen über 70 Jahren eine Basisdiagnostik bezüglich Osteoporose in Betracht ziehen. Zu den weiteren Risikofaktoren gehören eine erbliche Belastung, Unverträglichkeit von Milchprodukten, verminderte sportliche Aktivität, unzureichende UV-Lichtaufnahme und die Einnahme bestimmter Medikamente. Stärken von Muskulatur und Koordination sowie Gleichgewichtstraining können entscheidend zur Sturzprävention beitragen und sollten in jedes Gesundheitsprogramm für ältere Menschen integriert werden.

Präventive Maßnahmen

Um das Sturzrisiko effektiv zu reduzieren, sind einfache Selbsttests hilfreich. Zwei Tests, die empfohlen werden, sind der Tandem-Stand-Test und der Chair-rise-Test. Beim Tandem-Stand-Test sollte eine Person versuchen, zehn Sekunden auf einem Fuß zu stehen oder über eine zwei Meter lange Linie zu gehen, ohne abzusetzen. Beim Chair-rise-Test wird die Testperson aufgefordert, fünfmal in 10 Sekunden mit gekreuzten Armen vor der Brust aus einem Sessel aufzustehen und wieder hinzusetzen, ohne sich dabei abzustützen. Wer diese Tests nicht besteht, gilt als besonders sturzgefährdet und sollte dringend Gegenmaßnahmen in Erwägung ziehen.

Die Folgen von Stürzen sind nicht nur körperlicher Natur: Die Angst vor einem erneuten Sturz kann das Selbstvertrauen erheblich beeinträchtigen und zu einem Rückzug aus dem sozialen Leben führen. Dies verstärkt den Muskelabbau und kann zu einer weiteren Verschlechterung der allgemeinen Gesundheit führen. Weniger als die Hälfte der Betroffenen kehrt in ihr früheres Leben zurück, und 20% bleiben dauerhaft

pflegebedürftig, nachdem sie einen Hüftbruch erlitten haben.

Es ist daher unerlässlich, die Thematik der Sturzprävention ernst zu nehmen und geeignete Maßnahmen zu ergreifen, um die Lebensqualität älterer Menschen zu bewahren und sie vor den ernststen Folgen eines Sturzes zu schützen. Die Sensibilisierung für die Risiken und die Umsetzung gezielter Präventionsstrategien kann lebensrettend sein.

Details	
Vorfall	Sturz
Ort	Krone, Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.krone.at• www.jameda.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at