



## Vorsicht bei Glätte: Expertin der MEDIAN Rehaklinik Aukammtal gibt Tipps zur Sturzprävention

Von *FuP Kommunikation*

Erstellt am 8 Feb 2012 - 12:27

Kaum einer hätte es gedacht, doch nun ist der Winter doch noch einmal nach Deutschland zurückgekehrt: Eisiger Wind und gefrierende Nässe verwandeln dieser Tage so manchen Gehweg in eine glatte Eisfläche, was vor allem für ältere Menschen gefährlich werden kann. Beim Gang vor die Tür oder zum Einkaufen gilt es daher, besonders vorsichtig zu sein und den Untergrund genau zu prüfen. Sind Krankheiten wie Osteoporose vorhanden, können im Falle eines Sturzes schwerwiegende Folgen wie Handgelenks- oder Oberschenkelhalsbrüche auftreten. Susanne Becker, Fachärztin für Orthopädie und Chefärztin der MEDIAN Rehaklinik Aukammtal in Wiesbaden, gibt daher Tipps, wie Stürze vermieden werden können.

Bei einem 70-Jährigen beispielsweise seien die Muskeln im Vergleich zu einem jungen Erwachsenen um circa 40 Prozent schwächer ausgeprägt. Hinzu kommen oft Gleichgewichtsstörungen und eine eingeschränkte Beweglichkeit. „Umso wichtiger ist es, den Muskelapparat funktionstüchtig zu halten. Ausreichende Bewegung ist die beste Möglichkeit, Stürzen vorzubeugen“, erklärt Susanne Becker. Spaziergänge in Begleitung, bei Tageslicht und mit festem Schuhwerk helfen dabei, aktiv zu bleiben. Auch der Einsatz von Hilfsmitteln wie Gehstöcke könne sinnvoll sein, um die Stabilität zu erhöhen.

„Ältere Menschen, die bereits einmal gestürzt sind, neigen oft dazu, sich komplett zurückzuziehen“, weiß die Expertin. Dies sei jedoch der falsche Weg: „Bei mangelnder Bewegung bilden sich die Muskeln immer weiter zurück. Da sich beim Älterwerden auch die Muskelzusammensetzung ändert und die Muskeln immer weniger Kalzium aufnehmen können, sind kontinuierliche Bewegung und eine ausgewogene Ernährung sehr wichtig.“ Ist das Wetter einmal zu schlecht oder findet sich keine Begleitperson, könnten auch Gymnastikübungen zu Hause helfen, den Gleichgewichtssinn und die Beweglichkeit zu fördern.

### Über die MEDIAN Rehaklinik Aukammtal Wiesbaden:

Die Klinik ist eine zertifizierte Fachklinik für konservative Orthopädie und Physikalische Therapie. Die Rehabilitationsmaßnahmen werden bei allen orthopädischen Erkrankungen, Unfall- und Verletzungsfolgen, chronische Schmerzerkrankungen sowie Stoffwechselerkrankungen angewendet. Nach dem Krankenhausaufenthalt werden Patienten im Rahmen der Anschlussheilbehandlung auch nach rheumatisch-chirurgischen Eingriffen behandelt.

Weitere Informationen: [www.median-kliniken.de](http://www.median-kliniken.de) [1]

### Pressekontakt:

Linda Thielemann, FuP Kommunikations-Management GmbH,

August-Schanz-Str. 80, 60433 Frankfurt am Main, Tel.: 069 / 95 43 16 – 0, Fax: – 25,

E-Mail: [linda.thielemann@fup-kommunikation.de](mailto:linda.thielemann@fup-kommunikation.de) [2], Internet: [www.fup-kommunikation.de](http://www.fup-kommunikation.de) [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 01:20): <http://medkom24.eu/node/15751>



**Links:**

[1] <http://www.median-kliniken.de>

[2] <mailto:linda.thielemann@fup-kommunikation.de>

[3] <http://www.fup-kommunikation.de>