

# Reha-Zentrum Passauer Wolf

Bad Griesbach-Therme

Orthopädie/Rheumatologie – Neurologie – Geriatrie –  
Innere Medizin/Kardiologie – Urologie



## STURZPROPHYLAXE

Wie kann ich  
einem Sturz  
vorbeugen?



Im Verbund mit den Reha-Zentren Passauer Wolf  
[www.reha-zentrum-passauer-wolf.de](http://www.reha-zentrum-passauer-wolf.de)





**Ein Sturz ist – leider – rasch passiert. Seine Folgen sind oft nicht nur schmerzhaft, sondern erfordern in vielen Fällen eine Operation und eine längere Nachbehandlung. Das Reha-Zentrum Passauer Wolf will Ihnen daher mit dieser Information einige zumeist sehr einfache Möglichkeiten aufzeigen, mit denen Sie selbst das Risiko eines Sturzes erheblich verringern können.**

### **WAS SIND GRÜNDE FÜR EINEN STURZ?**

Im Folgenden haben wir Ihnen einige Gründe, die zu einem Sturz führen können, aufgelistet:

- ➔ **Unachtsamkeit und Eile:** Vielleicht beachten Sie Hindernisse, Schwellen, Treppen nicht ausreichend.
- ➔ **Angst vor einem Sturz:** Wenn Sie schon einmal gestürzt sind, werden Sie sich wahrscheinlich vorsichtiger und dann oftmals zu verkrampft bewegen. Auch hierdurch wird das Gehen unsicherer.
- ➔ **Schwindel:** Sie fühlen sich auf Ihren eigenen Beinen nicht mehr sicher genug.
- ➔ **Eingeschränktes Sehvermögen:** Dann werden Sie Stolperfallen, z. B. einen Teppich, Schwellen und Treppen oder einen Bordstein natürlich leichter übersehen.
- ➔ **Nachlassende Kraft oder Schmerzen in den Beinen:** Dann fällt Ihnen das Aufstehen schwer, Sie können nur unsicher gehen. Auch Gefühlsstörungen in den Beinen, z. B. ein Taubheitsgefühl, verstärkt die Unsicherheit beim Gehen.
- ➔ **Medikamente:** Einige Medikamente können schläfrig und unaufmerksam machen.

### **WELCHE MÖGLICHKEITEN BIETET DIE THERAPIE?**

Durch die Physiotherapie/Krankengymnastik können die Beweglichkeit und das Gleichgewicht geschult werden. Beim Balancetraining werden Ihre Reaktionsfähigkeit und Ihr Gleichgewichtssinn gefördert. In der Gangschulung können auf unterschiedlichem Untergrund und an Treppen – ganz wie im richtigen Leben – der Umgang mit Hilfsmitteln und die Belastbarkeit trainiert werden. Mit Tempo- und Richtungswechsel, mit unterschiedlicher Schrittlänge etc. werden außerdem das Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit geschult.

Entsprechend Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit wird in der Medizinischen Trainingstherapie Ihre Muskulatur gekräftigt und die Beweglichkeit der Gelenke erhöht. In der Ergotherapie erfahren Sie, wie man sich beim Waschen und Ankleiden richtig bewegt und welche Hilfsmittel es gibt, die Ihnen z. B. das Bücken erleichtern. Sinnvoll ist es, auch im häuslichen Bereich mit dem Training fortzufahren. Die Physiotherapie/Krankengymnastik und die Ergotherapie sind dabei die zwei wichtigsten Therapiearten.

### **VORBEUGUNG IM HÄUSLICHEN BEREICH**

Ausreichende Helligkeit in der Wohnungen und/oder gute Beleuchtung sind äußerst wichtig. Die Schalter der Lichtquellen sollten leicht erreichbar sein. Auch nachts ist es vorteilhaft, wenn Sie die Bettlampe ohne Mühe, quasi im Schlaf und ohne das Bett zuvor verlassen zu müssen, erreichen können. Manchmal hilft hier auch ein Bewegungsmelder.

**Teppich** – Wie bereits erwähnt, stellen Teppiche oder Bettvorleger gefährliche Stolperfallen dar, die Sie daher möglichst entfernen sollten. Anti-rutschmatten im Nassbereich sind ebenfalls hilfreich.

**Treppe** – Die erste und die letzte Stufe kann durch einen Anstrich mit einer Signalfarbe jeweils besser sichtbar gemacht werden. Auch Schwellen zwischen Zimmern oder zum Balkon sollten Sie sichtbar machen oder vom Schreiner abrunden lassen. Bringen Sie an beiden Seiten der Treppe ein Geländer an!

**Gehstrecke** – Machen Sie in Ihrer Wohnung häufig benutzte Wege frei, indem Sie z. B. Möbelstücke umstellen.

**Kleidung** – Die Kleidung sollte leicht anzuziehen, gleichzeitig aber nicht zu groß bzw. zu weit sein.

## **EINIGE ALLGEMEINE RATSCHLÄGE**

- ☞ Trinken Sie immer ausreichend. Zu wenig Flüssigkeit kann dazu führen, dass Ihnen eher schwindlig wird oder Sie auch rascher die Orientierung verlieren.
- ☞ Müssen Sie häufig und plötzlich die Toilette aufsuchen, sollten Sie sich von einem Urologen beraten lassen. Zu große Eile beim Weg zur Toilette kann nämlich ebenfalls die Sturzgefahr erhöhen.

- ☞ Verordnete Medikamente sollten Sie immer rechtzeitig und regelmäßig einnehmen.
- ☞ Wenn ein Medikament zu Schwindel, Kraftverlust oder Müdigkeit führt, sollten Sie auf jeden Fall Rücksprache mit dem/r verordnenden Arzt/Ärztin halten.

## **HILFSMITTEL**

Es gibt auch einige Hilfsmittel, die bei der Vermeidung eines Sturzes wichtig oder sogar notwendig sein können. Diese Hilfsmittel müssen allerdings individuell ausgesucht und dann situationsbezogen eingesetzt werden. Im Umgang mit solchen Hilfsmitteln schulen wir Sie während Ihres Aufenthaltes im Reha-Zentrum Passauer Wolf ausreichend (*Abbildungen umseitig ►*).

## **ARTEN DER HILFSMITTEL ZUR STURZVERMEIDUNG**

Daneben gibt es noch Hilfsmittel zur Verringerung der Sturzfolgen (z. B. Hüftprütektoren) sowie verschiedene Alarmgeber, z. B. Hausnotruf nach erfolgtem Sturz oder einem anderen Zwischenfall, Alarmgeber im Bett oder unter dem Stuhl, z. B. Sensormatten, die registrieren, wenn Sie aufstehen.

*Wenn Sie noch Fragen haben, wenden Sie sich gern an Ihr Reha-Team im Reha-Zentrum Passauer Wolf*

## Hilfsmittel zur Sturzvermeidung

➔ Rollstuhl



➔ Rollator



➔ Gehstock



➔ Greifzange

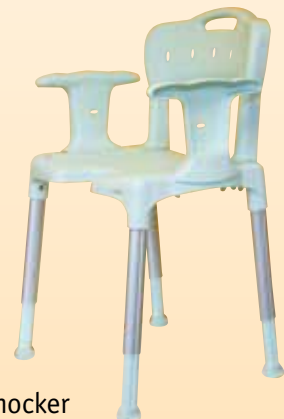


➔ Langer Schuhlöffel

➔ Pflegebett



➔ Badewannenlifter



➔ Duschhocker



➔ Haltegriffe in  
Bad und WC



➔ Fußorthesen



➔ Strumpfanzieher

Bad Griesbach-Therme  
**Reha-Zentrum Passauer Wolf**



Bürgermeister-Hartl-Platz 1  
94086 Bad Griesbach-Therme

**Tel.: 08532/27-0**

Fax: 08532/27-4707

[www.reha-zentrum-passauer-wolf.de](http://www.reha-zentrum-passauer-wolf.de)

E-Mail: [info@rz-pw.de](mailto:info@rz-pw.de)