

# Mehr Kraft für sichere Schritte

## Spezielles Training hilft bei der Vermeidung von Stürzen im Alter

Seinen Alltag alleine zu bewältigen, gesund alt zu werden und nicht auf die Hilfe anderer angewiesen zu sein – diese Selbständigkeit hat bei vielen älteren Menschen einen hohen Stellenwert.

Doch bereits ab dem dreißigsten Lebensjahr nimmt die Muskelmasse ab und wird meist durch Fettzellen ersetzt. Viele Gelenkknorpel degenerieren, was zu Schmerzen und Veränderungen der Beweglichkeit führen kann. Das Knochenmaterial verliert an Substanz und die Knochen werden anfälliger für Brüche.

All diese Veränderungen führen zu einer Veränderung der Körperhaltung und des Gangbildes – die Schritte werden kleiner und verlieren an Höhe, die Geschwindigkeit nimmt ab und dadurch kann das Gleichgewicht nicht mehr gut gehalten werden.

Zu den körperlichen Veränderungen und Erkrankungen gesellen sich im Alter oft Veränderungen der Sinneswahrnehmung, die ebenfalls zu



**Sturzprävention: Jutta Minkler-Fischer bietet in ihrer Praxis für Physiotherapie spezielle Trainingskurse für ältere Menschen an, die aktiv und beweglich bleiben wollen.**

Foto: Junker

Orientierungsproblemen und zum Verlust des Gleichgewichts beitragen.

Obwohl die meisten Stürze ohne ernsthafte Verletzungen verlaufen, können sie doch den Lebensalltag älterer Men-

schen nachhaltig negativ beeinflussen. Stürze sind ein häufiger Grund für Altersverletzungen und Einweisungen ins Pflegeheim.

Brüche des Oberschenkelknochens, des Hüft- oder Handgelenkes, schwere Verstauchungen oder Kopfverletzungen – ältere Menschen brauchen lange für deren Ausheilung und bleiben nach einem Bruch häufig in ihrer Mobilität eingeschränkt.

Wer bereits gestürzt ist und sich dabei verletzt hat, kann zudem Angst vor weiteren Unfällen entwickeln. Man bewegt sich vorsichtiger, wird unsicherer, schränkt sich selbst in den alltäglichen Bewegungen ein, um einem erneuten Sturz aus dem Weg zu gehen. Das beeinflusst die Lebensqualität negativ, kann zu Verlust von Selbstvertrauen und daraus resultierender Inaktivität führen: Die Teilnahme am sozialen Leben wird eingeschränkt.

Wer jedoch rechtzeitig beginnt, den altersbedingten Veränderungen seines Körpers entgegen zu wirken,

kann Stürze mit gutem Erfolg vorbeugen.

„Wichtig ist, im fortschreitenden Alter Kraft und Beweglichkeit durch regelmäßiges Kraft-, Gleichgewichts- und Reaktionstraining sowie durch Dehnübungen zu verbessern“, empfiehlt Jutta Minkler-Fischer, Physiotherapeutin in Kassel.

Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass körperliches Training im Alter die effektivste Maßnahme sei, um Stürze zu verhindern. Verschiedene Studien zeigen, dass ältere Menschen mit angemessenen Übungen ihre Körperkraft deutlich steigern und ihre Koordination verbessern können. Das macht sie beweglicher und sie fühlen sich im Alter sicherer.

Darum bietet Jutta Minkler-Fischer in ihrer Praxis für Physiotherapie entsprechende Trainingskurse für Menschen an, die älter als sechzig Jahre sind und Stürzen aktiv vorbeugen wollen.

Viele Krankenkassen übernehmen bis zu achtzig Prozent der Kursgebühren. (pcj)