

Der Sturz – ungeahnte Gefahr für Leib & Leben

Stürze können im Alltag vermieden werden. Unser Körper besitzt vielfältige Möglichkeiten, seine Lage im Raum zu bestimmen und reagiert dann zumeist unwillkürlich, schnell und effektiv, um Schieflagen zu beheben.

Jedoch können diese Fähigkeiten im Alter und beim Nachlassen der körperlichen Kräfte abnehmen, wodurch sich das individuelle Risiko eines Sturzes drastisch erhöhen kann. Leider sind dies keine Einzelfälle, wie die Statistik zeigt:

- Ein Drittel der über 60-jährigen stürzt einmal pro Jahr. Von diesen Stürzen muss jeder 10. ärztlich behandelt werden.
- Von den über 80-jährigen Senioren stürzt jeder Zweite einmal im Jahr.
- Durch Stürze werden in Deutschland jährlich 120'000 Schenkelhalsfrakturen verursacht.
- In der EU sterben jährlich 80'000 Menschen nach Sturzereignissen.

Diese Zahlen sind gerade auch deshalb alarmierend, weil die Zahl der Betroffenen jedes Jahr durch die demografische Entwicklung zunimmt.

Gehören auch Sie zu den Betroffenen?

Wir möchten Ihnen deshalb helfen, das Risiko eines Sturzes frühzeitig abzuschätzen, so dass es gar nicht erst dazu kommt.

Unser Praxis-Team wird Ihnen gerne bei dieser Einschätzung helfen. Mit modernsten Behandlungsmethoden können wir ein erhöhtes Sturzrisiko effizient reduzieren!

27 13 67 600

Dr. med. Oliver Reich

Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde

Poststraße 22, 53111 Bonn

Tel 0228/632763 Fax 0228/63233R

Praxis Stempel

Sturzrisiko - Ursachen erkennen

Generell wächst das Risiko für einen Sturz mit fortschreitendem Alter. Die Ursachen hierfür liegen in einem natürlichen Nachlassen von Sehstärke, Muskelkraft und Reaktionsvermögen. Diese generellen Faktoren werden durch weitere individuelle Faktoren, die ebenfalls häufig mit fortschreitendem Alter verstärkt auftreten, unterstützt, wie z.B. Herz-Kreislaufkrankungen oder zerebrale Durchblutungsstörungen. Bei Frauen ist auch die Osteoporose ein wichtiger zusätzlicher Faktor für ein erhöhtes Sturzrisiko. Auch die Einnahme von mehreren Medikamenten erhöht das Risiko eines folgenschweren Sturzes häufig.

Um sich selbst und die eigene Gleichgewichtsstabilität besser einschätzen zu können, helfen einige gezielte Fragen. Wir haben hierfür einen kurzen Fragebogen vorbereitet.

Haben Sie Interesse daran, fit und gesund und sturzfrei zu bleiben? Wir halten den Fragebogen an der Anmeldung für Sie bereit!

Sturzrisiko erkannt - und nun?

Das Risiko eines Sturzes kann in den meisten Fällen gezielt, schnell und nachhaltig reduziert werden. Ein vom Bundesministerium für Bildung und Forschung unterstütztes Forschungsprojekt hat von 2008 bis 2010 die Grundlagen dafür erarbeitet.

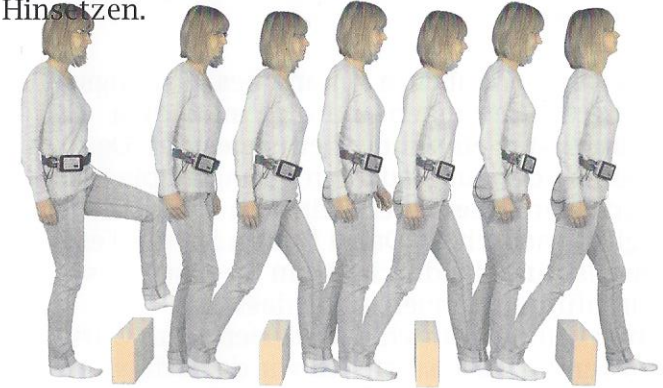
Diese neue Methode steht uns nun in unserer Praxis zu Ihrer Verfügung!

Dabei stellen wir gezielt fest, worin die Ursachen ihres persönlichen Sturzrisikos bestehen und reduzieren diese schnell durch ein Intensiv-Training.

Aktuelle Informationen und Therapie-Einrichtungen finden Sie unter
www.schwindeltraining.info

Untersuchung der Gang- & Standstabilität

Für dieses Training wird zunächst Ihre Gleichgewichtsstabilität untersucht - und zwar bei der Durchführung alltäglicher Bewegungen, wie z.B. dem Gehen auf festem oder weichem Untergrund, über Hindernisse oder beim Hinsetzen.



Die Gangübungen sind dabei besonders wichtig, da Stürze im Alltag praktisch nie im Stehen vorkommen!

Die Messergebnisse werden mit Normwerten von gesunden Menschen ihres Alters und Geschlechts verglichen. Danach wissen wir also, bei welchen der bis zu 14 Tests ihre Gleichgewichtsstabilität von der ihrer Altersgruppe abweicht - und genau diese Tests werden daraufhin trainiert.

Die einzelnen Tests dauern je ca. 20 Sekunden. Dabei tragen Sie ein kleines Gerät an einem Gürtel, über das ihre Körperschwankung gemessen wird.

