

Vortrag über „Sturzgefährdung im Alter“ bestens besucht

## „Prävention ist besser als Operation!“

Bestens besucht war am vorvergangenen Mittwoch die Informationsveranstaltung „Sturzgefährdung im Alter“ in der Seniorenbegegnungsstätte Schönaich.



**So kurz wie möglich**, aber doch umfassend arbeiteten die Referenten Dr. med. Claudia Scharck und Prof. Dr. med. Axel Prokop das komplexe Thema auf. „Wie kommt es zur Sturzgefährdung? Risikofaktoren und Sturzprävention“ und „Was, wenn es doch passiert ist? Optimale interdisziplinäre Behandlung nach einem Sturz mit Fraktur“ waren die Fragestellungen, denen sich das Duo Scharck/Prokop, beide Ärzte des Zentrums für Alterstraumatologie (ZAT) am Klinikum Sindelfingen-Böblingen, widmeten.

**„Das Risiko zu stürzen** nimmt im Alter zu“, so Claudia Scharck. Die Folge seien nicht selten hüftnahe Frakturen wie der gefürchtete Oberschenkelhalsbruch und manchmal sogar ein physisches oder psychisches Trauma. „90 Prozent aller Stürze passieren bei über 70-Jährigen“, weiß die Expertin. Was ist also zu tun? Risikofaktoren wie zum Beispiel zu niedrigem Blutdruck und damit einhergehende Schwindelgefühle rechtzeitig erkennen und vor allem vorbeugen.

**„Prävention ist besser** als Operation!“ bekräftigte Dr. Scharck. Rund zwei Milliarden Euro könnten damit im deutschen Gesundheitssystem an Krankheitsfolgekosten eingespart werden. Viel Bewegung in attraktiver Umgebung ist ein Rezept, dazu zwei

Stunden Gleichgewichtstraining pro Woche und auch Krafttraining zeitigt gute Erfolge. Als Sturzprophylaxe nicht geeignet sind hingegen Ausdauer- und Dehnübungen.

**„Wenn das nicht** klappt, dann landen sie bei mir“, übernahm Prof. Dr. med. Axel Prokop, Chefarzt der Unfallchirurgie, den Gesprächsfaden. Er nannte demographische Aspekte, also die weiter steigende Lebenserwartung, und das „Hauptproblem Osteoporose“ als wichtigste Ursachen für die Zunahme von Stürzen und die damit verbundenen Brüche von Oberarm, Oberschenkelhals und Wirbelkörpern.

**Sollte es so weit kommen**, sind die Patienten bei ihm und seinen Kolleginnen und Kollegen in den besten Händen. Nicht nur, weil das Zentrum für Alterstraumatologie zertifiziert ist. Zielgrößen wie die Entlassung von über 80 Prozent aller älteren Sturz- und Unfallopfer im gleichen Gesundheitszustand wie vor dem oft traumatischen Ereignis sind hier ebenso erreicht, wie die auch Krankenhausverweildauer deutlich unter dem Bundesdurchschnitt liegt. Für alle Interessierten bietet das ZAT außerdem als Sturzprophylaxe eine ambulante Reha in der Tagesklinik, zu der die Klärung von Sturzursachen, die Abschätzung des Sturz-Risikos, Muskelaufbau-

und Verhaltenstraining, Gleichgewichts- und Geh-Training sowie Maßnahmen gegen äußere Sturzursachen selbstverständlich mit dazu gehören.

*Text & Fotos: si*

*Die Referenten des Nachmittags.*

