



Informationen zur Sturzvermeidung

CENTER DA SANDÀ ENGIADINA BASSA
GESUNDHEITZENTRUM UNTERENGADIN

Ein Sturz kann ernsthafte Verletzungen und Folgeprobleme nach sich ziehen. Um Ihren Krankenhausaufenthalt und Ihren Alltag zu Hause und im Heim so sicher wie möglich zu gestalten, haben wir einige **Empfehlungen** zusammengestellt, wie Sie selbst mithelfen können, Stürze zu vermeiden.

- Tragen Sie feste Schuhe mit niedrigen Absätzen oder Anti-Rutschsocken, auch bei nächtlichem Aufstehen.
- Verwenden Sie Hilfsmittel (Gehstöcke, Rollator, Handläufe, Handgriffe)
- Tragen Sie zur Frakturprophylaxe Hüftprotektoren.
- Wenden Sie das Übungsprogramm zur Sturzprophylaxe an.
- Nehmen Sie zur Mobilisation bei Unsicherheit die Hilfe des Pflegepersonals in Anspruch.
- Lassen Sie sich beim Aufstehen bewusst Zeit (Kreislauf).
- Vermeiden Sie rasche Richtungswechsel (Schwindel).
- Tragen Sie ihre Brille und benutzen Sie ihr Hörgerät.
- Lassen Sie Augen und Gehör, sowie Brille und Hörgerät regelmässig überprüfen.
- Denken Sie daran, bei unzureichendem Tageslicht für Beleuchtung zu sorgen.
- Vermeiden Sie über wischfeuchten Boden zu gehen.
- Entfernen Sie Stolperfallen in ihrer Wohnung (lose Teppiche bzw. Läufer, lose Kabel).



Mögliche Risikofaktoren

- Frühere Sturzereignisse
- Unsicherheit/Schwäche beim Aufstehen und Gehen
- Gleichgewichtsstörungen
- Desorientierung, Traurigkeit, andere psychische Erkrankung
- Erkrankungen, die die Sicherheit beim Gehen beeinträchtigen (z. B. Parkinson)
- Starke Gewichtsabnahme oder Durchfall in den letzten 3 Monaten
- Veränderte Ausscheidung (häufiges Wasserlösen, Inkontinenz)
- Gewisse Medikamente
- Schwindel
- Beeinträchtigtes Sehen oder Hören
- Schlecht sitzende, instabile Schuhe ohne oder mit geringer Profilsohle
- Lose Teppiche mit Gleitschuttmatten und aufstehende Teppichränder
- Äussere Gegebenheiten, nasse oder vereiste Böden, herumliegende Gegenstände, schlechte Beleuchtung, unbekannte Umgebung, instabile Einrichtungsgegenstände
- Keine oder zu niedrige Treppengeländer

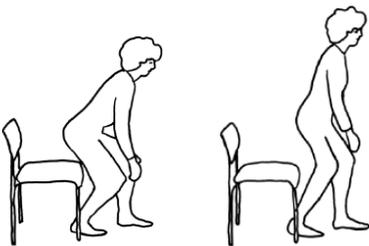


Übungsprogramm zur Sturzprophylaxe

- Programm mindestens **3 mal pro Woche** durchführen.
- Die Übungen immer wieder in den Alltag integrieren.
- Gutes Schuhwerk tragen.
- Die Anzahl der Übungen ist eine Richtlinie; sie kann individuell angepasst werden.

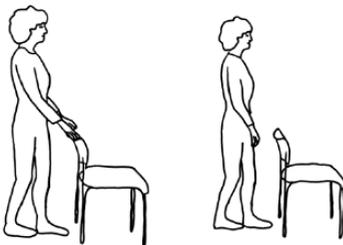
Zusätzlich, wenn die körperliche Verfassung es zulässt (mindestens einmal pro Tag):

- Treppen steigen
- Zügiges Gehen



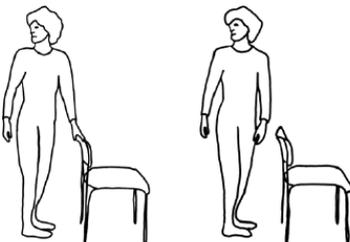
Aufstehen vom Stuhl und wieder absitzen

- die Füße sind in Schrittstellung
- mit oder ohne Abstützen
- Schrittstellung wechseln
- 3 Wiederholungen pro Schrittstellung
- je 6 Übungen



Tandemschritt

- Zehen berühren Fersen,
je 30 Sekunden ausbalancieren
 - *evtl. mit oder ohne Halten am Stuhl*
 - *evtl. zusätzlich Augen schliessen*
 - *evtl. zusätzlich Kopf langsam nach links & rechts drehen*
- je 6 Übungen je Bein

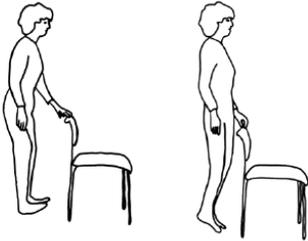


Oberkörper ausdrehen

- Abwechselnd über die rechte & linke Schulter soweit wie möglich nach hinten schauen
 - *evtl. mit oder ohne Halten am Stuhl*
 - *evtl. Füße eng aneinander stellen*
- je 6 Übungen

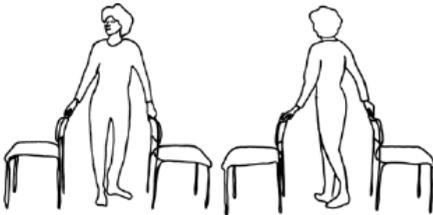
Übungsprogramm zur Sturzprophylaxe

© G. von Arx, S. Knuchel, Physiotherapeutinnen



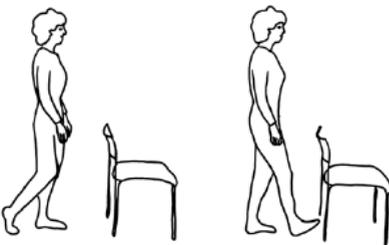
Fusswippe

- Gewicht auf die Fersen verlagern und dann nach vorne auf die Zehenspitzen hochkommen.
 - *mit oder ohne Halten am Stuhl*
 - *evtl. zusätzlich die Augen schliessen*
- 3 Wiederholungen je Schrittstellung
- je 6 Übungen



Rotation

- Sich zwischen zwei Stühlen um die eigene Achse drehen.
- mit oder ohne Halten an den Stühlen
- 6 Wiederholungen je Drehrichtung



Bein strecken

- Mit einem Bein einen Schritt nach vorne und zurück.
 - *mit oder ohne Halten am Stuhl*
- 6 Wiederholungen je Bein



Gleichgewicht

- Auf einem Bein stehend versuchen, das Gleichgewicht zu halten
 - *mit oder ohne Halten am Stuhl*
 - *evtl. zusätzlich die Augen schliessen*
- 6 Wiederholungen je Bein à 10 Sekunden

Kontakt

Gesundheitszentrum Unterengadin
Spitex
Via dals Bogns 323
7550 Scuol
Tel. +41 81 861 26 66
spitex@cseb.ch

Gesundheitszentrum Unterengadin
Ospidal - Physiotherapie
Via da l'Ospidal
7550 Scuol
Tel. +41 81 861 00 00
ospidal.physio@cseb.ch

Gesundheitszentrum Unterengadin
Center da sandà Engiadina Bassa
Via da l'Ospidal 280
CH-7550 Scuol



www.cseb.ch