



**ACHTUNG!  
OSTEOPOROSE**

# **REDUZIEREN SIE IHR RISIKO FÜR STÜRZE UND KNOCHENBRÜCHE**

**Selbst ein harmloser Sturz aus Standhöhe kann bei Personen mit Osteoporose-bedingt fragilem Knochen zu einem Knochenbruch führen.**

**Lesen Sie weiter und erfahren Sie, wie Sie Ihr Sturzrisiko verringern können, indem Sie Ihr zu Hause sicherer machen und stärker und sicherer auf Ihren Beinen stehen.**



Stürze kommen häufig vor. Etwa 30% aller Erwachsenen ab dem 65. Lebensjahr erleiden jährlich einen Sturz, und 10-15% erleiden infolgedessen Verletzungen<sup>1</sup>.

Wenn Sie an Osteoporose leiden, ist die Sturzprävention besonders wichtig, da Ihre Knochen brüchig sind und selbst bei einem leichten Ausrutscher rasch brechen können.

**Lassen Sie nicht zu, dass Knochenbrüche Ihre Unabhängigkeit gefährden – ergreifen Sie jetzt Maßnahmen, um Ihr Sturzrisiko zu verringern.**

## FAKTOREN, DIE IHR STURZRISIKO ERHÖHEN



### Erkrankungen und Symptome

- Demenz (Alzheimer)
- Fraktur
- Delirium
- Schlaganfall
- Neurologische Erkrankungen
- Diabetes mellitus
- Niedriger Blutdruck bei Aufstehen nach dem Sitzen oder Liegen
- Schwindel
- Fußprobleme
- Sehschwäche
- Muskelschwäche



### Medikamente

- Bestimmte Arzneimittel, einschließlich solcher zur Behandlung von Angstzuständen, Depression und anderen Formen von psychischen Erkrankungen, sowie zur Behandlung von Bluthochdruck oder Schlafstörungen, und bei Einnahme von mehreren Medikamenten.

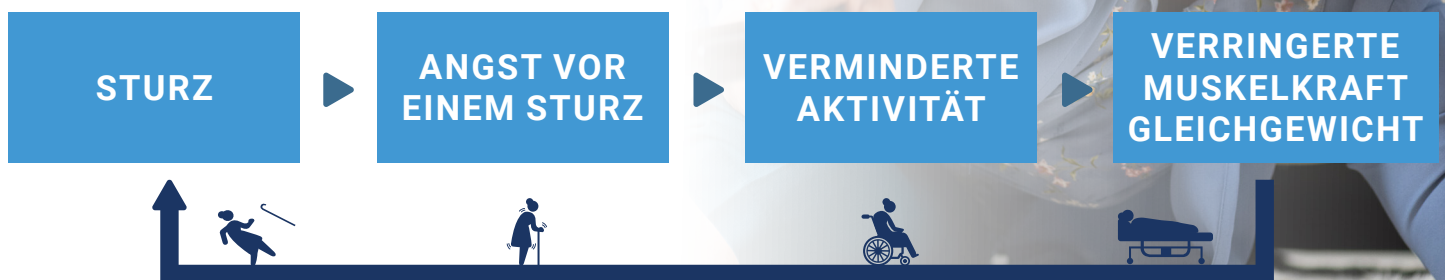


### Andere Faktoren

- Alter
- Sturz in der Vergangenheit
- Angst vor einem Sturz
- Gehhilfen, Hörhilfen, Sehhilfen u.a.
- Unzureichendes Schuhwerk
- Unsichere Umgebung, z.B. lose Teppiche im Haus

## LASSEN SIE SICH NICHT AUS ANGST VOR EINEM STURZ AUFHALTEN

Vorsichtig zu sein ist grundsätzlich gut. Übermäßige Angst vor Stürzen kann aber zu langem Sitzen und somit Inaktivität führen. Ein Kreislauf, der schließlich zu einem erhöhten Sturzrisiko führt.



Ein gezieltes Trainingsprogramm, das Ihre Muskelkraft und Ihr Gleichgewicht verbessert, hilft Ihnen, Ihr Sturzrisiko zu verringern. Es gibt Ihnen auch das nötige Selbstvertrauen, um aktiv zu bleiben.

# 6 SCHRITTE ZUR VERMEIDUNG VON STÜRZEN

STÜRZE ZU VERMEIDEN IST EIN WICHTIGER WEG, UM IHRE KNOCHENGESUNDHEIT, UNABHÄNGIGKEIT UND LEBENSQUALITÄT POSITIV ZU BEEINFLUSSEN.



## Sprechen Sie mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin über Sturzprävention

Erwähnen Sie **frühere Stürze** und ob Sie zu **Schwindel** neigen. Überprüfen Sie Ihre verschreibungspflichtigen **Medikamente**, da diese zu Stürzen beitragen können, insbesondere wenn Sie mehrere Medikamente gleichzeitig einnehmen.



## Sorgen Sie für eine ausgewogene Ernährung, und lassen Sie keine Mahlzeiten aus

Sorgen Sie für eine ausgewogene und **Eiweißreiche Kost** und lassen Sie **keine Mahlzeiten aus**, wenn Sie sich danach schwindlig fühlen.



## Finden Sie ein gutes Trainingsprogramm

**Treiben Sie regelmäßig Sport**, mit besonderem Augenmerk auf Muskelkräftigungsübungen und Gleichgewichtstraining.



## Stehen Sie fest auf Ihren Beinen

Tragen Sie **bequeme Schuhe**, die **guten Halt** geben, rutschfest sind und eine breite Sohle haben.



## Erhalten Sie Ihr Sehvermögen

Lassen Sie Ihre **Augen** mindestens **einmal im Jahr** überprüfen und erneuern Sie bei Bedarf Ihre **Brille**. Seien Sie beim Stufensteigen vorsichtig, wenn Sie sogenannte Bifokalgläser tragen. Tragen Sie bei Bedarf **Sonnenbrillen**, um Blendung zu vermeiden.



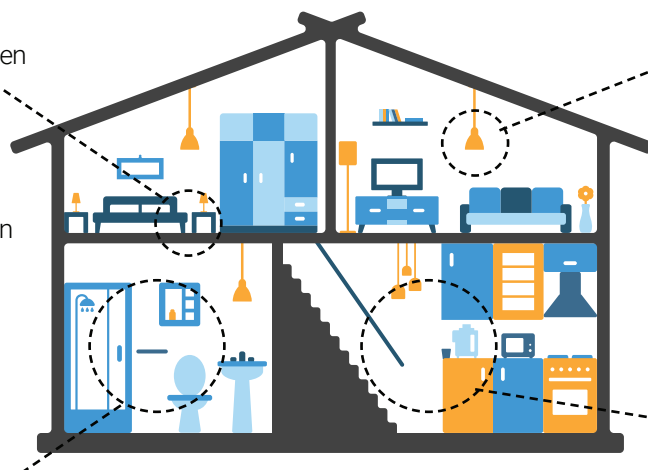
## Machen Sie Ihr Zuhause sturzsicher

Entfernen Sie Hindernisse und **verwenden Sie Hilfen** (z.B. Handläufe), um ein Ausrutschen zu verhindern.

## WIE SIE IHR ZUHAUSE STURZSICHER GESTALTEN KÖNNEN

GEHEN SIE KEINE RISIKEN EIN: BITTEN SIE IHRE FAMILIE, FREUNDE ODER PFLEGEPERSONEN UM HILFE, DAMIT DIE VERÄNDERUNGEN SICHER DURCHFÜHRT WERDEN KÖNNEN!

- Entfernen Sie **Gegenstände**, über welche Sie stolpern könnten.
- Stellen Sie sicher, dass Matten **rutschfest fixiert** und alle schadhaften Teppiche und Bodenunebenheiten ausgebessert werden.
- Entfernen Sie Möbel aus den Gehbereichen.
- **Achten Sie auf** erhöhte Türschwellen und Stufen.
- Verwenden Sie **rutschfestes Bodenwachs**, falls notwendig.



- Lassen Sie **Haltegriffe** bei der Badewanne und in der Dusche montieren.
- Sorgen Sie für **rutschfeste Matten** (und achten Sie auf rutschige, nasse Oberflächen).

- Achten Sie auf eine **gute Beleuchtung**, besonders in den Gängen, im Treppenhaus und auch außerhalb Ihres Wohnbereiches.
- Falls möglich, lassen Sie zusätzliche Lichtschalter oder **Bewegungsmelder anbringen**.
- Halten Sie sich, wann immer möglich, an **Handläufen** fest, und stellen Sie sicher, dass diese gut befestigt und stabil sind.
- **Wischen Sie** verschüttete Flüssigkeiten sofort **auf**.
- Bewahren Sie häufig verwendete Küchenutensilien in **leicht zugänglicher Höhe auf**.

# TRAININGSPROGRAMME ZUR STURZPRÄVENTION

DER SCHLÜSSEL ZUR STURZRISIKOVERMINDERUNG IST DER ERHALT STARKER MUSKELN UND EINES GUTEN GLEICHGEWICHTS. TRAINIEREN SIE ZUMINDEST AN 2-3 TAGEN DIE WOCHE, MIT BESONDEREM FOKUS AUF DEN AUFBAU VON MUSKELKRAFT UND VERBESSERUNG IHRES GLEICHGEWICHTSSINNS.



## Gleichgewichtsübung

Aktivitäten wie **Tai Chi**, **Yoga** oder **Pilates** wirken sich hervorragend auf das Gleichgewicht aus. Einfache Übungen wie Tandemgang (Ferse-vor-Zeh) oder Stehen auf einem Bein helfen ebenfalls, Ihre **Balance** zu verbessern.



## Muskelstärkende Widerstandsübung

Dazu gehören Aktivitäten, bei denen Sie Ihren Körper, ein Gewicht oder einen anderen **Widerstand gegen die Schwerkraft** bewegen. Beispiele hierfür sind die Verwendung von elastischen Widerstandsbändern und **Kraftmaschinen**, oder auch einfaches **Stehen** und **Aufstehen** auf Zehenspitzen, oder Aufstehen aus sitzender Position.



## Multitasking Übungsprogramm mit Musikbegleitung

Rhythmisches Tanzen für Senioren kann den **altersbedingten körperlichen Verfall** verlangsamen.<sup>2</sup>

- **Nehmen Sie an einem Übungsprogramm teil!**

Je nach Wohnort können Sie vielleicht an Übungsprogrammen teilnehmen, die von Ihrer **örtlichen Osteoporose-Gesellschaft** oder **-Selbsthilfegruppe angeboten werden**; oder Sie schreiben sich für einen **Trainingskurs** ein, der spezifisch auf die Bedürfnisse von Osteoporose-Patienten abgestimmt ist.

- **Kostenlose Online-Übungsanleitungen**

**Osteoporose Aktiv! Sicher gehen & stehen | Reduzieren Sie Ihr Sturzrisiko:**

[www.youtube.com/watch?v=K-VcMTVhUDw](https://www.youtube.com/watch?v=K-VcMTVhUDw)

**Osteoporose-vorsorge.ch:** [www.osteoporose-vorsorge.ch/osteoporose-praeventionstraining.html](http://www.osteoporose-vorsorge.ch/osteoporose-praeventionstraining.html)

**25 Minuten präventive Osteoporose-Gymnastik:** <https://www.youtube.com/watch?v=LHTmQa5i9uk>

## SPRECHEN SIE MIT IHREM ARZT UND FRAGEN SIE IHN UM RAT

**Wenn Sie Osteoporose haben, oder häufiger stürzen (öfter als einmal im vergangenen Jahr), besprechen Sie unbedingt mögliche Maßnahmen zur Sturzvermeidung mit Ihrem Arzt.**

- **FRAGEN SIE** um Rat, welche konkreten Maßnahmen Sie zur Sturzvermeidung ergreifen können
- **FRAGEN SIE** nach einer kritischen Durchsicht Ihrer Medikamente und ob solche dabei sind, welche Ihr Sturzrisiko erhöhen
- **FRAGEN SIE** nach einer Einschätzung Ihres Sturzrisikos



©2022 INTERNATIONAL OSTEOPOROSIS FOUNDATION

9 Rue Juste-Olivier CH-1260 Nyon, Schweiz • [info@osteoporosis.foundation](mailto:info@osteoporosis.foundation)

[www.osteoporosis.foundation](http://www.osteoporosis.foundation) • [www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org)

weltosteoporosetag  
20.Oktober

1. Stel V et al. (in englischer Sprache); Folgen von Stürzen bei älteren Männern und Frauen und Risikofaktoren für funktionelle Einschränkungen und die Inanspruchnahme von Gesundheitsdiensten. Age Ageing 2004; 33(1):58-65T

2. Hars M. et al. (in englischer Sprache); Langzeitübungen bei älteren Erwachsenen: 4-Jahres-Ergebnisse eines musikbegleiteten Multitasking-Trainings. Calcif Tissue Int, 2014; 95:393-404