

## Wie erkenne ich Gehstörungen mit Sturzgefahr?

Hinweise auf Sturzgefahr nach dem PISA-Projekt der Aerpah-Klinik Esslingen-Kennenburg  
(nach M. Runge: Gehstörungen, Stürze, Hüftfrakturen.)

Was fällt auf	Erklärungen
<b>Gangbild ist</b> - sehr langsam oder - sehr unregelmässig	Auffällig sind kleine, unregelmässige Schritte, vielleicht sogar mit häufigem Stolpern / Straucheln. Hangeln / Greifen nach jedem Halt ist ebenfalls ein Zeichen für Sturzgefahr.
<b>Balancestörungen</b>	Wenn man nicht in der Lage ist, 10 Sek. in folgender Weise zu stehen: Füsse stehen in einer Linie hintereinander, Ferse des vorderen berührt Zehen des hinteren Fusses (=Tandemstand).
<b>Kraftminderung Beine</b>	Sturzgefährdet ist jeder, der nicht in 11 Sekunden oder schneller 5x aus einem Stuhl üblicher Höhe aufstehen kann, ohne sich dabei mit den Armen abzustützen.
<b>&gt; 4 verschiedene Medikamente pro Tag oder bestimmte Medikamente</b>	Wer mehr als vier Medikamente pro Tag braucht, ist sturzgefährdet. Manche Medikamente können nicht abgesetzt werden, obwohl sie die Sturzgefahr erhöhen.
<b>Zwei oder mehr Stürze im letzten Jahr</b>	Jeder Sturz sollte ärztlich abgeklärt werden, auch wenn keine Verletzungen entstanden sind.
<b>Geistige Leistungsminderung</b>	Menschen mit Gedächtnis- und Aufmerksamkeitsstörungen sind besonders gefährdet, wenn sie viel umherlaufen.
<b>Sehen verschlechtert</b>	Besonders gefährlich, wenn man mit einem Auge deutlich schlechter sieht als mit dem anderen.
<b>Probleme an Beinen und Füßen</b>	z.B. Schmerzen an Hüfte, Knie oder Fuss, wobei plötzlich einschliessende Schmerzen besonders gefährlich sind.
<b>Gehilfe erforderlich</b>	Gang ist mit Gehstock, Gehwagen etc. subjektiv oder objektiv sicherer.
<b>Beweglichkeit und Geheleistung werden allmählich immer schlechter</b>	Wenn jemand dazu neigt, seinen Bewegungsradius immer mehr einzuschränken, ist dies oft ein Hinweis auf eine Gehstörung.
<b>Osteoporose</b>	Bei Kalkarmut der Knochen kommt es schneller zu Knochenbrüchen (allerdings gibt es auch ohne Osteoporose Brüche von Hand und Oberschenkel).

Wenn zwei oder mehr Hinweise auf Sie zutreffen, besprechen Sie das Thema Sturz mit Ihrem Arzt.

Beugen Sie vor und verhindern Sie mit unserem PD Care Hüftprotektor die schlimmsten Sturzfolgen erfolgreich.