



Mobil trotz Sturzangst

Michaela Kohler
BSc Physiotherapie
MA Gesundheitsmanagement

BfO-Patientenkongress 21.10.2023 Fellbach



Robert-Bosch-Krankenhaus



- **40-73 %** der Älteren entwickeln **nach einem Sturz Sturzungst**
(Friedman et al., 2002; Murphy, Dubin & Gill, 2003)
- **20,8 - 85%** der selbständig lebenden Älteren haben Sturzungst
- **50%** davon sind nicht zuvor gestürzt
(Scheffer et all, 2008).

Folgen von Sturzangst

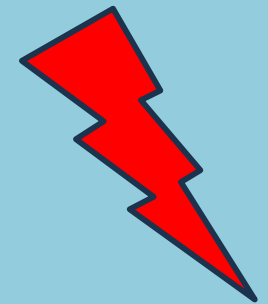


Sturz → Sturzangst

Folgen von Stürzen bei Osteoporose

↑
Reduzierte Stabilität

↓
Vermeidungs-Verhalten



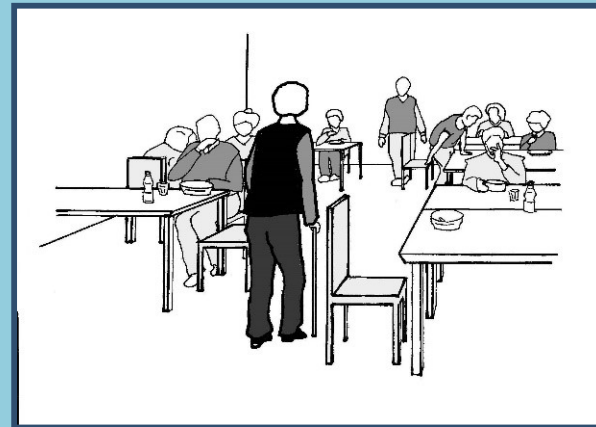
↙
Muskelabbau/
Dekonditionierung

Bewegung als Therapie bei Osteoporose

Short-Fes-I: Bedenken hinzufallen



1. Sich an- oder ausziehen
2. Ein Bad nehmen oder duschen
3. Von einem Stuhl aufstehen oder sich hinsetzen
4. Eine Treppe hinauf- oder hinuntergehen
5. Etwas erreichen, was sich oberhalb des Kopfes oder auf dem Boden befindet
6. Eine Steigung hinauf oder hinuntergehen
7. Eine Veranstaltung besuchen (z.B. Versammlung, Gottesdienst)





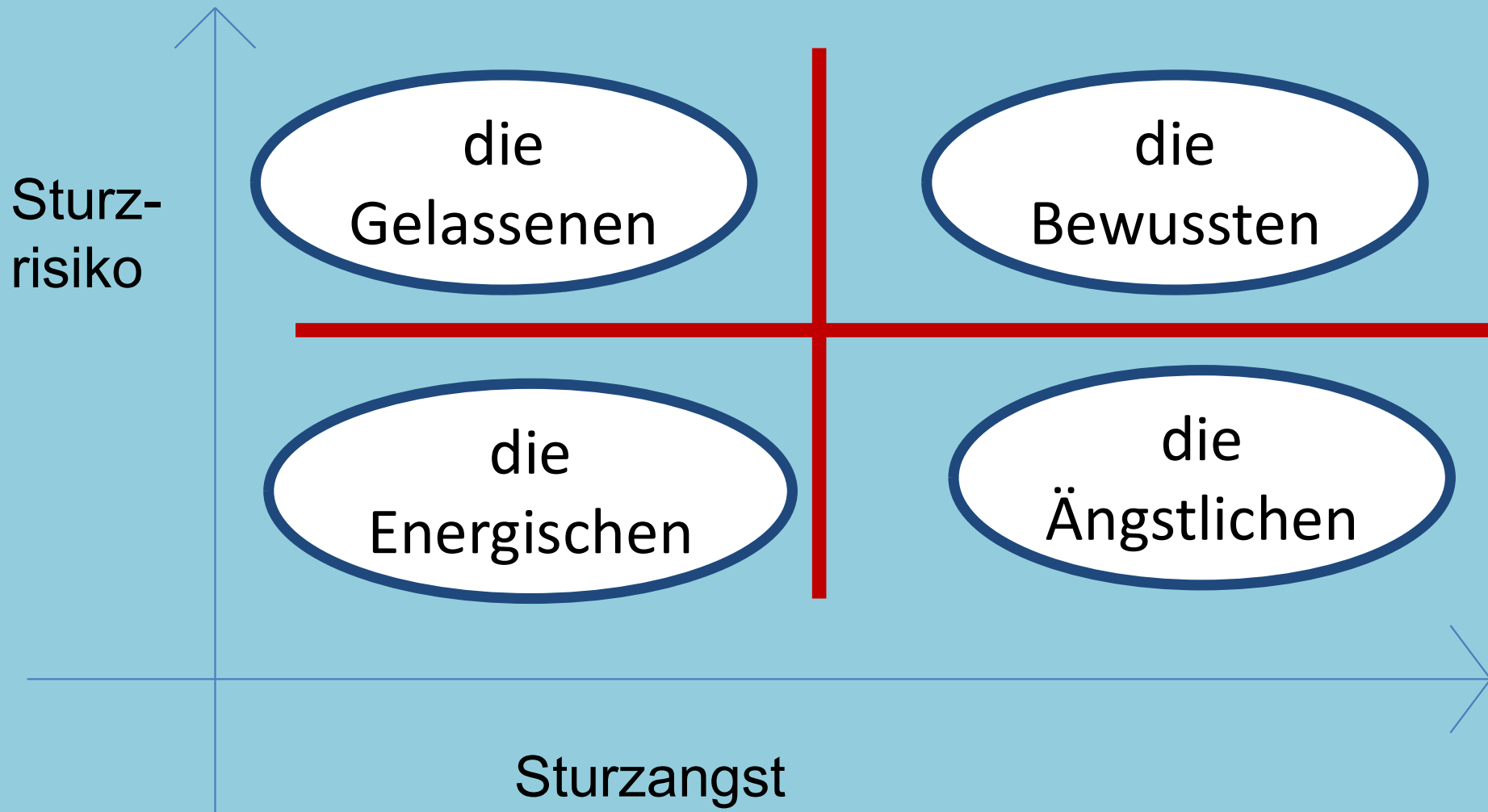
- Keinerlei Bedenken 1 Punkt
- Einige Bedenken 2 Punkte
- Ziemliche Bedenken 3 Punkte
- Sehr große Bedenken 4 Punkte

7-8 Punkte: Geringe Sturzangst

9-13 Punkte: moderate Sturzangst

> 14 Punkte: hohe Sturzangst

Sturzangst und Sturzrisiko



(Delbaere, 2010)



**Angemessen oder
unangemessen???**



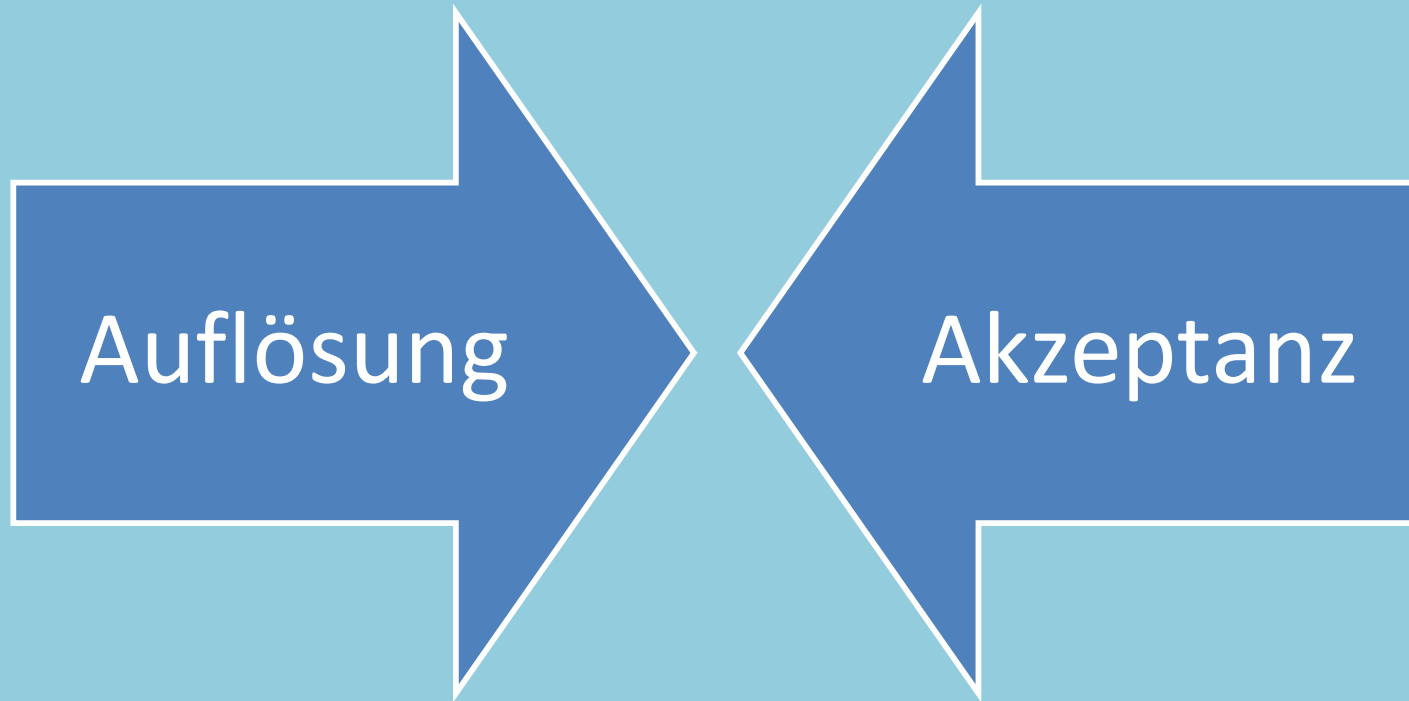


Strategien im Umgang mit der Sturzanngst

1: Ziele fokussieren



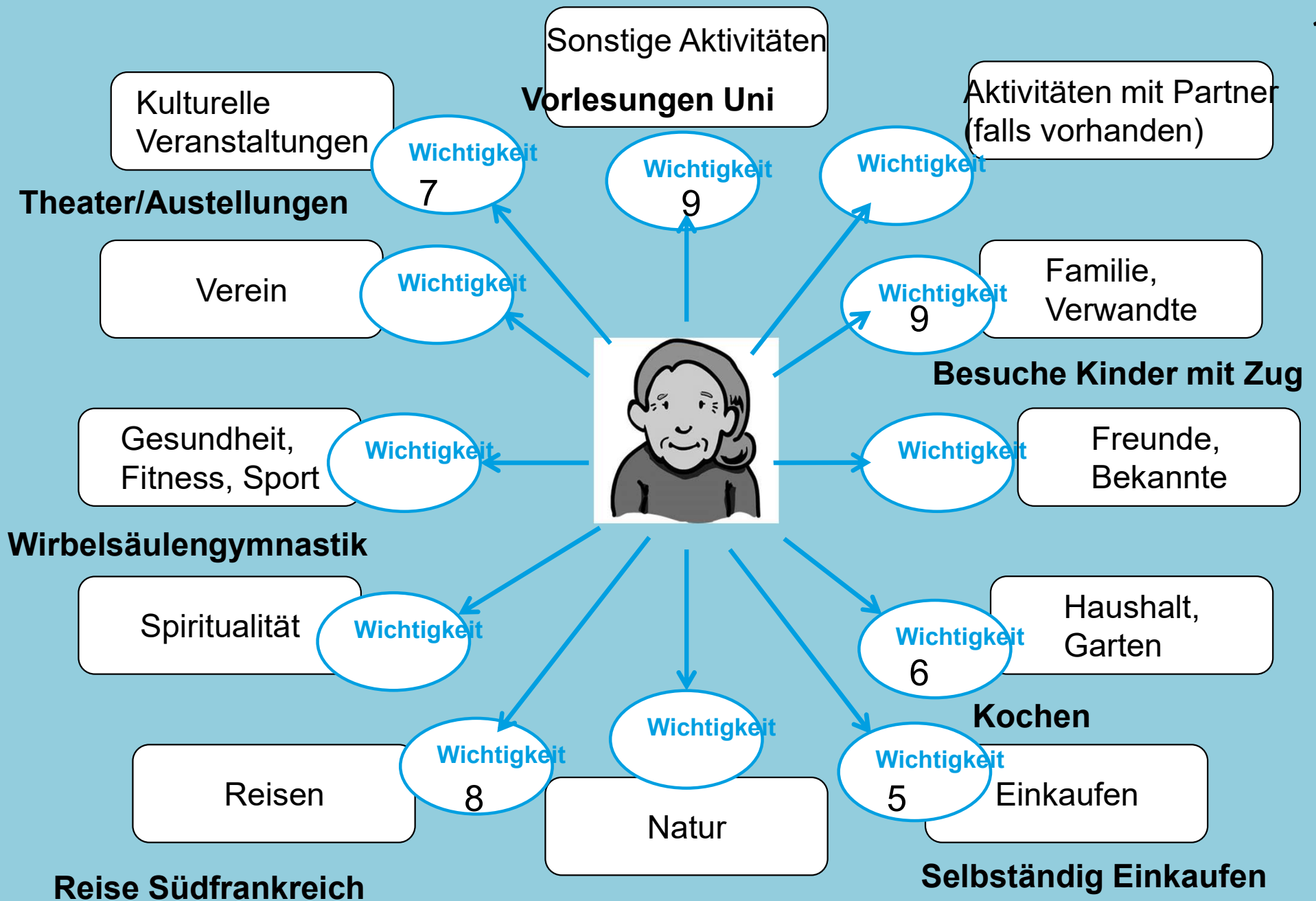
Umgang mit Sturzangst: Zwei Ansätze



Ziel:
Sturzangst auslöschen

Ziel:
Lernen, mit der Angst
umzugehen

Beispiel: Der Lebenskompass



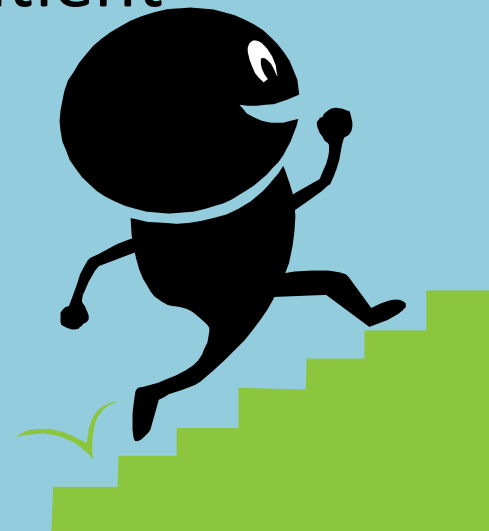
2: Exposition



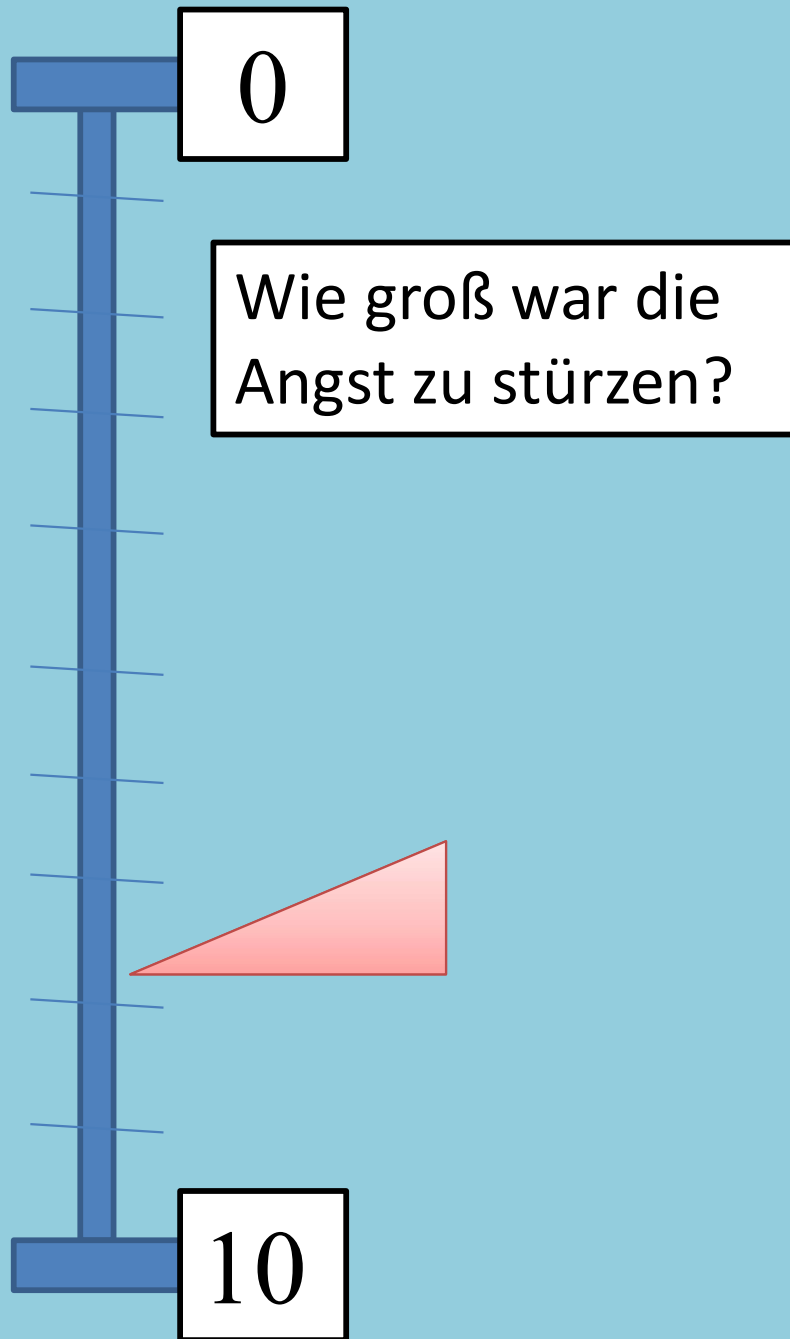
- Was hilft mir im Umgang mit der Angst?
- Positive Erfahrungen sammeln

Beispiel: Treppe steigen

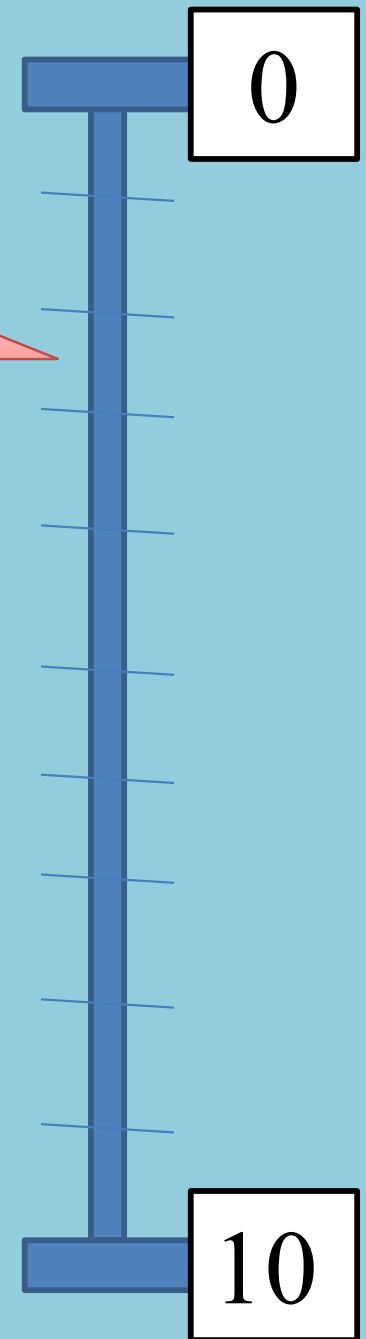
- ...in Gedanken Treppe steigen
- ...direkt neben dem Therapeuten
- ...Therapeut bleibt einige Schritte hinter Patient
- ...Therapeut bleibt auf dem Absatz stehen
- ...Therapeut sieht durch das Fenster zu
- ...ohne den Therapeuten



Evaluation der angstauslösenden Situation



Wie groß war die tatsächliche Gefahr?



3: Entspannung



- Regelmäßige Entspannung senkt den „Grundtonus“
- Kurze Elemente aus der Entspannung helfen in angstbesetzten Situationen ruhiger zu werden
z.B. tiefe Atemzüge

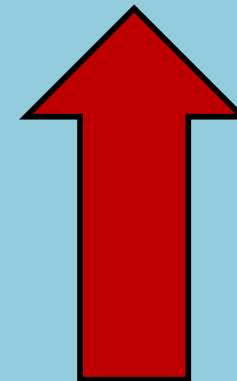
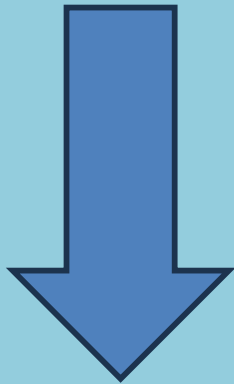
Beispiel PMR: Progressive Muskelrelaxation



**Psychische
Anspannung**



**Psychische
Entspannung**



**Körperliche
Anspannung**



**Körperliche
Entspannung**

Praxisbeispiele Entspannung

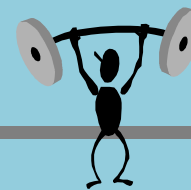
A screenshot of a website header. The top navigation bar is dark grey with the 'TK Die Techniker' logo on the left, 'Service' and 'Gesundheit' menu items, a search bar with 'Ihr Suchbegriff' and a magnifying glass icon, and a 'Login Meine TK' button on the right. Below the navigation is a large image of a woman with long blonde hair lying on her back on a wooden plank floor, wearing large white headphones and smiling with her eyes closed. A white text box is overlaid on the bottom of the image.

Life Balance / Aktiv entspannen

Anleitungen zur Entspannung zum
Download

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/download-anleitung-entspannung-2006922>

4: Körperliches Training



Wie muss trainiert werden um Stürze zu verhindern?

- Gleichgewichtstraining
- Keine unimodalen Trainingsformen
- Training muss anspruchsvoll sein
- Training muss gesteigert werden
- Ausreichende Dauer (3h / Woche)
- Dauerhaftes Training



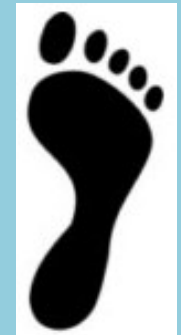
→ Reduktion der Sturzrate um **34 %**

(Sherrington, 2019)



- **Regelmäßig:** 3 x pro Woche
- → Immer im **ausgeruhten** Zustand trainieren
- Übungen müssen **schwierig** empfunden werden:
Es soll „wackelig“ sein
- **Schwierigkeit steigern**
- Möglichst **wenig festhalten**
- Für **Sicherheit** sorgen

Gleichgewichtstraining: Standpositionen



Geschlossener
Stand

Semi-
tandemstand

Tandemstand Einbeinstand



Zehenstand und Zehengang:

→ Kräftigung der Wadenmuskulatur

KRAFT

WICHTIG!
Nehmen Sie die Gewichtsmanschetten jetzt ab.

Kräftigung der Wadenmuskulatur

Stehen Sie aufrecht vor einer festen Haltemöglichkeit und halten Sie sich mit beiden Händen daran fest. Die Füße stehen hüftbreit auseinander.

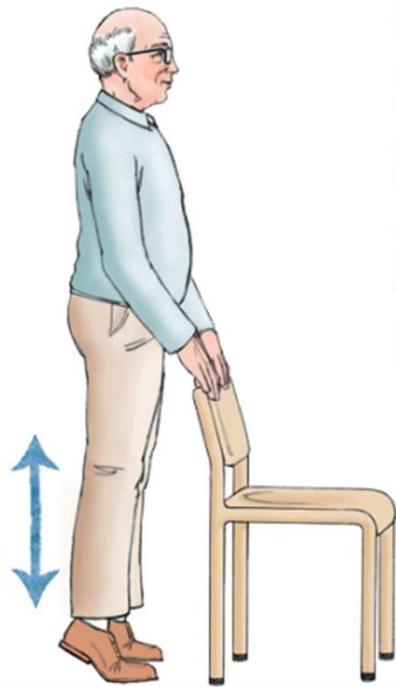
Heben Sie langsam die Fersen und stellen Sie sich auf Ihre Zehenspitzen.

Vermeiden Sie es, die Knie zu überstrecken.

Senken Sie dann die Fersen langsam wieder ab.

Zählen Sie beim Heben der Ferse gemächlich bis 3 und beim Senken bis 5.

Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 20 Mal.



42



Kostenlos bestellen oder downloaden:
<https://shop.bzga.de/gleichgewicht-und-kraft-das-uebungsprogramm-fit-und-beweglich-im-a-60582359/>

Planung Trainingsprogramm



- Wann?
- Wo?
- Was brauche ich zum Trainieren?
- Was kann mich motivieren?
- Was hält mich vom Training ab?

Tagebuch **Entspannungs- & Aktivitätstagebuch / zu Hause**

Woche vom: _____

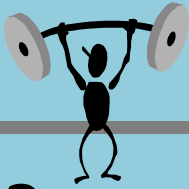
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Entspannung							
Trainingsprogramm							
A							
B							

Woche vom: _____

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Entspannung							
Trainingsprogramm							
A							
B							

Bitte tragen Sie ein Kreuz für jede durchgeführte Entspannung, jedes durchgeführte körperliche Training und jede körperliche Aktivität ein.

5: Sturzbezogene Selbstwirksamkeit



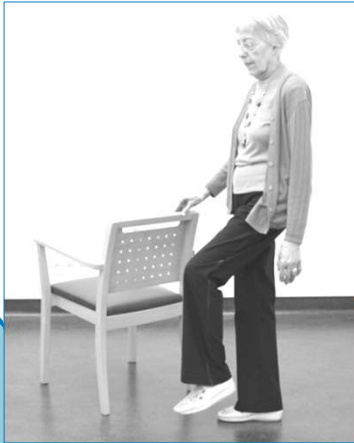
Wie kann ich mich vor Stürzen/Verletzungen schützen?

Was kann ich im Falle eines Sturzes tun?

Vorbereiten auf einen Sturz



Training



Hüftprotektoren



Spikes



Stolperfallen beheben



Informations-Blatt 16 Was tun nach einem Sturz?

So kommen Sie nach einem Sturz wieder hoch:

1. Krabbeln oder rutschen Sie zu einem Stuhl oder Möbelstück, auf das Sie sich aufstützen können



2. Stützen Sie beide Hände auf den Stuhl.



3. Bringen Sie Ihr stärkeres Bein nach vorne.



4. Stützen Sie sich hoch.



5. Setzen Sie den hinteren Fuß nach vorne.



6. Wenn Sie sicher auf den Füßen stehen, lösen Sie die Hände vom Stuhl.



7. Stellen Sie sich aufrecht hin.

8. Setzen Sie sich hin und ruhen Sie sich aus!



Fragen?

Anregungen?

Ideen?

An advertisement for 'Schritthalten' featuring a photograph of an elderly woman with white hair and glasses, sitting in a blue armchair and smiling with her fists raised in a celebratory gesture. The text 'Schritthalten aktiv älter werden in Reutlingen' is in the top left. A blue box contains the text 'Bewegung tut gut! Da spielt auch das Alter keine Rolle!'. At the bottom, it says 'Finden Sie aus über 100 Bewegungsangeboten das Passende für sich - wohnortnah in Reutlingen und seinen Stadtteilen' and 'www.schritthalten-reutlingen.de'. Logos for 'Landkreis Völk' and 'Bundesministerium für Bildung und Forschung' are also present.

Schritthalten
aktiv älter werden in Reutlingen

Bewegung tut gut!
Da spielt auch
das Alter keine Rolle!

Finden Sie aus über 100 Bewegungsangeboten das Passende
für sich - wohnortnah in Reutlingen und seinen Stadtteilen

www.schritthalten-reutlingen.de

Landkreis Völk
Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!