



Sicher über Eis und Schnee

Elisabethinen Klagenfurt 🇦🇹 Mit dem Alter steigt das Risiko, auf glatten und schneebedeckten Wegen auszurutschen, zu stürzen und sich dabei zu verletzen. Die beste Methode, einer Verletzung zu entgehen, ist die richtige Vorsorge. Wenn es dann doch passiert, kann man versuchen, durch „richtiges“ Fallen das Schlimmste zu verhindern.

VON KATJA KOGLER

Die Gangsicherheit hängt von der persönlichen Verfassung, dem Gleichgewichtssinn, der muskulären Fitness und vom Sehvermögen ab.

Auf glatten und schneebedeckten Wegen ist die Gefahr groß, auszurutschen und sich bei einem Sturz zu verletzen. Im Ernstfall sollten die Arme und Hände möglichst zuerst auf den Boden treffen. Dies nimmt dem Aufprall die Wucht und verhindert Verletzungen an Kopf und Wirbelsäule. Durch das sogenannte „Abschlagen“ wird die Energie des Sturzes zielgerichtet abgeleitet.

Ellenbogen und Handgelenke dürfen aber nicht angewinkelt sein, da sie sonst brechen können. Zusätzliche Sicherheit gibt es, die Hände nicht in den Taschen verschwinden zu

lassen. Stürzt man tatsächlich, braucht man sie nämlich, um sich abzustützen.

Die Gangsicherheit hängt von der persönlichen Verfassung, dem Gleichgewichtssinn, der muskulären Fitness und vom Sehvermögen ab. Wichtig sind auch die richtigen Schuhe. Flache Schuhe mit Profilsohlen sind für den Winter am besten geeignet. Dagegen sollte man hohe Absätze und Schuhe mit glatten Sohlen vermeiden, denn diese finden auf Eis keinen Halt. Man kann die Schuhsohlen bei Straßenglätte auch mit Spikes versehen. Die lassen sich bei Bedarf schnell anlegen und geben rutschigen Sohlen zusätzliches Profil. Auch für Gehstöcke und Krücken gibt es spe-

Fragen an den Experten

Granatapfel: Warum bricht man sich, wenn man fällt, besonders leicht den Oberschenkelhals?

Primarius Dr. Kuschnig: Besonders bei älteren Menschen kommt es häufiger zum Schenkelhalsbruch durch „ungeschickteres Fallen“. Es wird durch Unsicherheit, schlechter trainierte Muskulatur, langsamere Schutzreflexe mit schlechterer Koordination in Kombination mit weniger widerstandsfähigen „morschen“ Knochen hervorgerufen.

Warum sind besonders ältere Menschen betroffen?

Da spielen viele Faktoren eine Rolle, wie das Nachlassen der Fitness, Schwindel, die verringerte Koordination, das Nachlassen der Sehkraft, Ängstlichkeit, Osteoporose und nicht zuletzt auch oft die Nebenwirkungen von Medikamenten, die die Koordination beeinflussen.

Wie kann man einem Oberschenkelhalsbruch vorbeugen?

Über 70-Jährigen sei Folgendes empfohlen: regelmäßige körperliche Aktivität, Verbesserung der Muskelkraft und Koordination, Gangschulung, Osteoporose-Prävention, gesunde Ernährung und damit verbunden auch möglichst ein normales Körpergewicht. Und ein besonderes Augenmerk sollte man auf Stolperfallen richten. Nicht nur Glatteis und Schnee, sondern auch Stolperfallen im häuslichen Bereich wie rutschende Teppiche oder unnötige Türschwellen, sind möglichst zu eliminieren.

Reicht es, wenn man knochenstärkende Substanzen zu sich nimmt?

Das ist sicherlich in Kombination mit körperlichem Training sinnvoll, insgesamt sind es jedoch, wie oben erwähnt, viele Faktoren, die zum Erfolg führen.

Wann ist eine Knochendichtemessung sinnvoll?

Sinnvoll ist die Knochendichtemessung, wenn Ihr Arzt den Verdacht auf das Vorliegen einer Osteoporose hat und auch, wenn einer oder mehrere Risikofaktoren für Osteoporose wie Rauchen oder eine lang andauernde Cortison-Behandlung vorliegen. Routinemäßig sollte sie bei Frauen ab dem 65., bei Männern ab dem 70. Lebensjahr durchgeführt werden.



Primarius Dr. Manfred Kuschnig ist Medizinischer Direktor und Vorstand der Abteilung für Orthopädie und orthopädische Chirurgie am Elisabethinen-Krankenhaus Klagenfurt.

zielle spikeartige Vorrichtungen wie Dornen und kleine Eispickel, die auf Eis und Schnee Stabilität geben. Vorsicht ist bei der Verwendung von Rollatoren geboten. Die nützlichen Gehhilfen sind bei Schnee und Eis eher ungeeignet, denn sie finden auf glatten Flächen nicht genügend Halt.

Langsames Gehen

Im Winter empfiehlt es sich, trotz der Kälte langsam zu gehen, denn je schneller man unterwegs ist, desto schneller stolpert man oder rutscht aus. Deswegen sollte man mehr Zeit für die Wege einplanen. Sinnvoll ist es auch, möglichst kurze Wege zu wählen und im Hellen unterwegs zu sein. Bei schwindendem Licht übersieht man gefährliche Stellen leichter. Die Verwendung von Ganghilfen wie zum Beispiel „Walking-Stöcken“ verleiht Sicherheit. Empfehlenswert ist auch, nahe an Wänden, Zäunen oder Geländern zu bleiben, um sich im Zweifelsfall festhalten zu können.

Gefahr Oberschenkelhalsbruch

Je älter man wird, desto höher ist das Sturzrisiko. „Die Knochen älterer Menschen sind oft brüchiger, und je älter man ist, umso länger dauert es, bis Brüche wieder verheilt sind“, betont Primarius Dr. Manfred Kuschnig, Medizinischer Direktor und Vorstand der Abteilung für Orthopädie und orthopädische Chirurgie am Elisabethinen-Krankenhaus Klagenfurt. Ein Oberschenkelhalsbruch führt fast immer zu einer Operation mit entsprechenden Risiken. Er kann das Ende der eigenen Beweglichkeit oder noch Schlimmeres bedeuten. Die Mortalität der Schenkelhalsfraktur beträgt bei über 75-Jährigen je nach zusätzlichen Erkrankungen zwischen 15 bis 30 Prozent!

Im Zweifelsfall ist es am sichersten, bei Glätte im Haus zu bleiben. Muss man doch dringend etwas erledigen, ist es ratsamer, Verwandte darum zu bitten oder sich zumindest fahren zu lassen. Ausnahmsweise ein Taxi oder auch einen Lieferservice in Anspruch zu nehmen, wenn die Familie nicht verfügbar ist, ist auf jeden Fall die bessere Alternative zu einem schmerzhaften Sturz. ■

Im
Zweifelsfall
ist es am
sichersten,
bei Glätte
im Haus zu
bleiben.