

Liebe Leserin, lieber Leser,
diese Seite entsteht unter Mitwirkung eines medizinischen Beirats. Ihm gehören an:
Dr. Gerd Pommer (Oldenburg),
Jens Wagenknecht (Varel) und
Prof. Dr. Andreas Weyland (Oldenburg).

ALLES GUTE

NACH EINEM STURZ stellen sich häufig zunächst Schmerzen und ein Schwindelgefühl ein. In vielen Fällen zeigt sich dann aber nach einigen Minuten und einem kurzen Durchatmen, dass nichts Schlimmes passiert ist, berichtet Nadja Tolksdorf. Mit ein wenig Glück könne man langsam wieder aufstehen und habe sich nach einiger Zeit im Stuhl oder auf dem Sofa von dem Schrecken erholt.

JUNIOR-ABC

Fachleute erklären in dem kleinen Junior-Abc kurz und auch für Kinder verständlich Fachbegriffe aus dem Gesundheitsbereich. Heute geht Thomas Baulke vom DRK-Blutspendedienst NSTOB auf den Begriff (N)ull ein.

Null ist in Deutschland neben A die am weitesten verbreitete Blutgruppe. Welche Blutgruppe ein Mensch hat, lässt sich heute leicht und präzise feststellen. Bei einer Blutübertragung müssen die Blutgruppen von Spender und Empfänger zusammenpassen, weil es sonst zu schwerwiegenden Komplikationen kommen kann.

SERVICE

WENN MAN DAS GEFÜHL hat, ein wenig schwindlig im Kopf zu werden und/oder sich plötzlich ein leichtes Fiepen im Ohr einstellt, sollte man sich besser hinsetzen und ein wenig ausruhen. Das können Anzeichen sein, dass der Kreislauf zu schwächeln beginnt, betont der Physiotherapeut Carsten Seebeck. Meistens gehen die Beschwerden nach einer Ruhezeit wieder zurück. In der Regel besteht dann kein Grund zur Sorge, dass ein schlimmes gesundheitliches Akut-Ereignis wie etwa ein Schlaganfall bevorsteht.

TERMINE

MODERNE Behandlungskonzepte bei eloquenten Hirntumoren ist das Thema des Vortrags, der am 11. Oktober im Rahmen der Veranstaltungsreihe Sprechstunde Universitätsmedizin stattfindet. Prof. Dr. Johannes Woitzik, Direktor der Universitätsklinik für Neurochirurgie im Evangelischen Krankenhaus Oldenburg, wird über Techniken aus der Hochpräzisionschirurgie zur Tumorentfernung berichten. Zudem gibt er einen Einblick in die Bedeutung der interdisziplinären Zusammenarbeit von Neurochirurgen, Neurowissenschaftlern und Neuropsychologen. Beginn ist um 19 Uhr im Schlaun Haus, Schlossplatz 16 in Oldenburg. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Jeder Sturz ist einer zu viel

PROPHYLAXE Insbesondere alte und geschwächte Menschen können profitieren

VON KLAUS HILKMANN

OLDENBURG – Die körperliche Belastungs- und Leistungsfähigkeit nimmt schon ab Mitte 30 mehr oder weniger stark ab. Im Zuge des natürlichen Alterungsprozesses fällt es den meisten Menschen spätestens ab dem 70sten Lebensjahr immer schwerer, die in jüngeren Jahren aufgebaute Muskelkraft und Beweglichkeit des Halteapparats zu erhalten. Entsprechend größer wird das Risiko, sich bei einem unkontrollierten Sturz zu verletzen. Dafür erhöht sich die Gefahr, das Zutrauen zum eigenen Körper zu verlieren.

Zusätzlich zu dem körperlichen entwickelt sich oft ein psychisches Problem. Selbst wenn es bei eher harmlosen Folgen wie einem Schreck oder blauen Fleck geblieben ist, kann ein Sturz dazu führen, dass jeder Spaziergang oder Ausflug mit der Furcht vor einem weiteren schmerzhaften Stolperer verbunden ist – was wiederum seelische Störungen auslösen kann.

Ein erhöhtes Sturzrisiko besteht nach Angaben von Fachgesellschaften insbesondere, wenn man zu Hause mit einem körperlichen Defizit wie einer Gehbehinderung lebt oder wegen einer schwerwiegenden Erkrankung bzw. eines Akut-Vorfalles im Krankenhaus behandelt werden muss. Eine obendrauf kommende Sturzverletzung macht es dem Patienten noch schwerer wieder auf die Beine zu kommen, erklärt Nadja Tolksdorf aus dem Pflegemanagement des Oldenburger Pius-Hospitals: „Im schlimmsten Fall droht etwa bei einem Oberschenkelhalsbruch eine lange oder dauerhafte Pflegebedürftigkeit.“

Mobilität erhalten

Mit der infolge der Sturzverletzung verloren gegangenen Mobilität kann auch die Fähigkeit für eine eigenständige Versorgung weitgehend oder ganz abhanden kommen. Eine Bettlägerigkeit führt bereits innerhalb weniger Tage zu einem deutlichen Abbau von Muskelmasse, die sich im höheren Alter immer schwerer wieder aufbauen lässt.

AUF FESTES SCHUHWERK UND ANGEMESSENE SEHHILFEN ACHTEN



Nadja Tolksdorf trägt mit ihrem Team dazu bei, dass das Sturz- und Verletzungsrisiko der stationären Patienten im Pius-Hospital minimiert wird.

BILDER: LUKAS LEHMANN

Wer im Rahmen einer stationären Behandlung eigenständig aufstehen kann, muss dabei so gut es geht auf der sicheren Seite sein. Abgesehen von der Hilfestellung durch Pflegekräfte sowie oft auch Physio- bzw. Ergotherapeuten kann der Patient selbst zu seiner eigenen Sicherheit beitragen. Wichtig sind vor allem festes Schuhwerk, angemessene Sehhilfen und zweckmäßige Kleidung.

Bei den ersten Schritten aus dem Krankenbett fühlen sich viele Patienten noch geschwächt und unsicher. Hilfreich ist, dass ihnen geschulte Pflegekräfte mit Rat und Tat zur Seite stehen, erklärt Nadja Tolksdorf. Ohne eine qualifizierte Unterstützung trauen sich viele Patienten nicht zu, eigenständig länger als unbedingt nötig zu Gehen. Das koste auf dem Weg zurück zur Mobilität unnötig viel Zeit.

Im Falle eines Sturzes gilt für Betroffene und Angehörige erst einmal, möglichst die Ruhe zu bewahren. Wenn ein sofortiges Wiederaufstehen nicht möglich erscheint, lässt sich oft mit einigen einfachen Maßnahmen abschätzen, ob und in welchem Ausmaß eine Verletzung entstanden ist. Dazu gehört etwa, den betroffenen Bereich vorsichtig abzutasten sowie leicht und behutsam zu bewegen.

Übungen zu trainieren. Eine entsprechende Prophylaxe mit einem alle zwei bis drei Tage durchgeführten, jeweils 30 bis 60 Minuten dauernden Übungsprogramm habe bewirkt, dass sich die Zahl der Stürze mit schweren Verletzungen nahezu halbiert hat.

Risiko minimieren
Die Studie mit fast 2200 Teilnehmern mit einem Durchschnittsalter von 76 Jahren habe zudem gezeigt, dass die Zahl der Sturzverletzungen mit Knochenbrüchen um zwei Drittel zurückgegangen ist. Was im Pflege- und Thera-

piealltag zu Erhalt der Mobilität und Minimierung des Sturzrisikos beitragen kann, wird den Mitarbeitern des Pius-Hospitals in mehreren Fortbildungsangeboten vermittelt, berichtet Nadja Tolksdorf: „Am wichtigsten ist die Erkenntnis, dass jeder Sturz einer zu viel ist.“ Die Präventionsmaßnahmen beginnen bereits mit der Aufnahme auf der jeweiligen Station, indem der Patient mit den räumlichen und organisatorischen Gegebenheiten vertraut gemacht wird. So bekomme der Patient alle Infos, die zur Minimierung des Sturz- und Verletzungsrisikos nötig sind.

Hilfsmittel für zu Hause anschaffen

TIPPS Stolperfallen wie Teppichkanten oder erhöhte Türschwellen beseitigen

VON KLAUS HILKMANN

OLDENBURG – Zahlen des Statistischen Bundesamtes zeigen, dass Stürze die Ursache für 80 Prozent aller in Deutschland registrierten Haushaltsunfälle mit Todesfolge sind. Besonders häufig sind schwere Sturzverletzungen bei Frauen und Männern ab 75 Jahren. Als Gründe verweisen Fachgesellschaften auf die im Alter schwindende Körperkraft sowie das dann nachlassende Seh- und Koordinationsvermögen. Dazu kommen Nebenwirkungen von Medikamenten, die einen sicheren Gang und die Wahrnehmungsfähigkeit beeinträchtigen.



Wie man sicher aufstehen und Stürze vermeiden kann, sollte mithilfe von Fachkräften geübt werden.

Dessen ungeachtet können viele schwere Unfälle durch leicht umsetzbare Alltagsmaßnahmen verhindert werden.

Eine gute Sturzprävention fängt im eigenen Heim bei der Beleuchtung sowie der Beseitigung von Stolperfallen an.

Eine erhöhte Sturzgefahr geht insbesondere von Teppichkanten und Türschwellen aus, die nicht bodengleich sind. Wichtig ist auch, dass für den Mobilitäterhalt benötigte Hilfsmittel rechtzeitig angeschafft und innerhalb der Wohnung einsetzbar sind.

Bei einer Gebhinderung oder Gangunsicherheit ist es zudem hilfreich, dass die Wände in passender Höhe mit Handläufen oder Haltegriffen versehen sind. Mehr Sicherheit kann auch ein in der Wohnung installiertes Notrufsystem bringen, das im Bedarfsfall leicht und sofort per Knopfdruck aktiviert werden und Hilfe bringen kann.

INTERVIEW

Muskelmasse erhalten



BILD: PIUS-HOSPITAL

VON KLAUS HILKMANN

Carsten Seebeck (Bild) ist Teamleiter Physiotherapie im Pius-Hospital Oldenburg.

Wie trägt Physiotherapie zum Erhalt der Mobilität bei?

Seebeck: Eine erste Maßnahme ist, den Kreislauf in Schwung zu bringen. Der Patient kann dafür im Liegen aktiv die Extremitäten bewegen, die nicht von der Operation betroffen sind. Dazu zählt etwa, die Hände auf- und zuzumachen sowie die Füße leicht anzuheben. Übungen im Sitzen sind der nächste Schritt. Dann können kreisende Bewegungen mit den Armen bis in Schulterhöhe durchgeführt und die Beine bis zum Bauch angezogen werden.

Warum sollte die Muskelmasse möglichst erhalten bleiben?

Seebeck: Wir brauchen schon deshalb eine möglichst starke Muskulatur, um uns mit dem Stütz- und Bewegungsapparat gegen die Erdanziehungskraft behaupten zu können. Je länger ein Patient bettlägerig ist, desto schneller wird Muskulatur abgebaut, wodurch sich auch das Sturzrisiko erhöht. Für den Erhalt der Muskelmasse ist es entscheidend, dass man nach einer schweren Erkrankung oder Verletzung so schnell wie möglich wieder sicher auf die Beine kommt.

Wie gewinnt man mehr Sicherheit beim Gehen?

Seebeck: Man muss seinen Körper vor allem wieder richtig spüren können. Hier kann es zum Beispiel hilfreich sein, die Oberschenkel und Waden vor dem Aufstehen mit den Händen abzuklopfen. So gewinnt man schon einmal ein realistisches Gefühl für die Beine. Das Ganze funktioniert auch im Stehen – am besten, indem man sich an einem sicheren Gegenstand festhält.

Sprunggelenke trainieren

OLDENBURG/HIL – Gerade für alte Menschen ist es wichtig, dass sie das Sturzrisiko mit einem gezielten Trainingsprogramm reduzieren. Eine sinnvolle Übung ist, die Sprunggelenke mit einem regelmäßig durchgeführten Fersen- oder Zehenstand zu bewegen. Der Grund ist, dass die Sprunggelenke als eine Art Stoßdämpfer des Körpers eine entscheidende Bedeutung für das Gleichgewicht haben, erklärt der Physiotherapeut Carsten Seebeck. Umso besser die Sprunggelenke trainiert sind, desto schneller können die Füße auf Unebenheiten beim Gehen reagieren. Gute Übungen für zu Hause sind auch Kniebeugen sowie wechselseitig auf einem Bein zu stehen.