



OSTEOPOROSE STURZRISIKEN VERMEIDEN

STRUKTURIERTES BEHANDLUNGSPROGRAMM (DMP)

Osteoporose macht die Knochen brüchiger und erhöht das Risiko eines Knochenbruchs erheblich. Oft reicht schon ein Sturz in der Wohnung, das Abstützen mit einer Hand oder ein kräftiger Hustenstoß aus, um einen Knochen zu brechen. Besonders häufig sind der Oberschenkelknochen, die Arme oder die Rippen betroffen. In diesem Ratgeber erfahren Sie, wie Sie Stürze vermeiden und Ihre Knochen schützen können. Unsere Fachärztinnen und Gesundheitsberater an der DAK Medizin-Hotline beantworten gerne Ihre Fragen; die Rufnummer finden Sie auf der nächsten Seite.



Warum sind Stürze bei Osteoporose gefährlich?

Bei Osteoporose können schon kleine Stürze und ruckartige Bewegungen zu Knochenbrüchen führen, vor allem an den Hüftgelenken, an der Wirbelsäule und am Handgelenk. Betroffen sind vor allem Frauen nach den Wechseljahren. Ohne Behandlung steigt das Risiko für Knochenbrüche.



So erhöht die langfristige Einnahme von Kortison das Risiko für Osteoporose und damit verbundene Knochenbrüche. Auch Antihormontherapien, die häufig bei Brust- und Prostatakrebs eingesetzt werden, können die Knochendichte verringern. Psychopharmaka wie Antidepressiva und Neuroleptika sowie einige Blutdrucksenker können den Gleichgewichtssinn und die Gangsicherheit beeinträchtigen und damit ebenfalls das Sturzrisiko erhöhen.

Auch mangelnde Sicherheitsvorkehrungen im Umfeld, etwa durch Stolperfallen, schlechte Beleuchtung oder rutschige Böden, sind ein erhebliches Risiko. Darüber hinaus trägt Bewegungsmangel zu einer Schwächung der Muskulatur und des Gleichgewichtssinns bei, was das Sturzrisiko zusätzlich erhöht.

So können Sie Stürze verhindern

Um Stürze zu verhindern, können Sie verschiedene Maßnahmen ergreifen. Zunächst sollten Sie Ihr Zuhause sicher gestalten. Entfernen Sie Stolperfallen wie lose Teppiche, herumliegende Kabel oder Gegenstände.

Was begünstigt Stürze und Knochenbrüche?

Stürze und Knochenbrüche werden durch verschiedene Faktoren begünstigt, darunter die Einnahme bestimmter Medikamente und mangelnde Vorbeugung.



Achten Sie auf eine gute Beleuchtung in Ihrem Umfeld und nutzen Sie rutschfeste Unterlagen in Bad und Küche. Für zusätzliche Sicherheit empfehlen sich Haltegriffe in Bad, WC und an Treppen.

Tragen Sie festes Schuhwerk mit rutschfesten Sohlen. Nutzen Sie bei Bedarf Hilfsmittel wie einen Gehstock oder Rollator. Lassen Sie Ihr Sehvermögen regelmäßig überprüfen, damit Sie Hindernisse rechtzeitig erkennen. Gleiches gilt für Medikamente, denn einige können Schwindel auslösen. Nicht zuletzt spielt die körperliche Fitness eine wichtige Rolle. Regelmäßiges Training verbessert Gleichgewicht und Koordination und hilft so, Stürze zu vermeiden.

So stärken Sie Ihre körperliche Fitness?

Körperliche Aktivität fördert die Knochendichte, denn Bewegung regt den Knochenstoffwechsel an. Außerdem verbessert sie das Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit, was das Sturzrisiko verringert. Darüber hinaus erhöht regelmäßige körperliche Aktivität die gesundheitliche Lebensqualität, denn aktive Menschen haben ein geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Fitness zu verbessern. Funktionelles Training umfasst Übungen aus der Physiotherapie und der Ergotherapie, die unter anderem als Wassergymnastik angeboten werden. Diese Trainingsform eignet sich besonders, wenn Sie wenig mobil sind oder Angst vor Stürzen haben. Laufen, Seilspringen oder intensives Aerobic tragen wesentlich zum Erhalt der Knochendichte bei, sollten aber in der Intensität individuell angepasst werden. Auch Treppensteigen, Radfahren, Walken oder Joggen sind geeignet, die Fitness zu verbessern.

Wann sollten Sie ärztlichen Rat einholen?

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin über Ihr Sturzrisiko, insbesondere wenn Sie unsicher auf den Beinen sind oder schon einmal gestürzt sind. Auch wenn Sie sich dabei nicht

verletzt haben, sollte die Ursache abgeklärt werden. Unsicherheit beim Gehen kann ein Hinweis darauf sein, dass Sie von gezielter Physiotherapie oder bestimmten Hilfsmitteln profitieren würden. Im Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Therapeuten können Sie gemeinsam nach Lösungen suchen, die auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind.

Neben regelmäßiger Bewegung spielt auch eine ausgewogene Ernährung eine wichtige Rolle bei der Vorbeugung von Osteoporose. Achten Sie besonders auf eine ausreichende Zufuhr von Kalzium und Vitamin D. Ihr Arzt oder Ihre Apothekerin kann Sie gegebenenfalls über geeignete Nahrungsergänzungsmittel beraten.

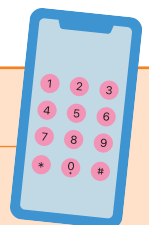


NOCH FRAGEN?

WIR SIND 24 STUNDEN AN
365 TAGEN ERREICHBAR!

Alles über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft:
DAK Service-Hotline 040 325 325 555 zum Ortstarif

Alle Fragen zu Ihrer Erkrankung:
DAK Medizin-Hotline 040 325 325 800 zum Ortstarif



DAK-Gesundheit
Gesetzliche Krankenversicherung
Nagelsweg 27-31, 20097 Hamburg
www.dak.de

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.