

Sicher stehen – sicher gehen

Gangstörungen und Sturzgefahr im Alter

Tibor Schulte, Leitender Arzt BESAS
Berner Spitalzentrum für Altersmedizin Siloah, Gümligen

Gehen im Alter

ist beeinflusst durch Abnahme von

- Muskelmasse und Muskelkraft
- Beweglichkeit der Gelenke
- Reaktionszeit
- Gespür für den Boden
- Sehkraft

⇒ vor allem das dynamische Gleichgewicht nimmt ab

Gehen im Alter

... bleibt grundsätzlich sicher durch:

- eine verringerte Gehgeschwindigkeit
- leicht verkürzte Schritte
- eine etwas breitere Spur
- eine etwas verlängerte Standphase



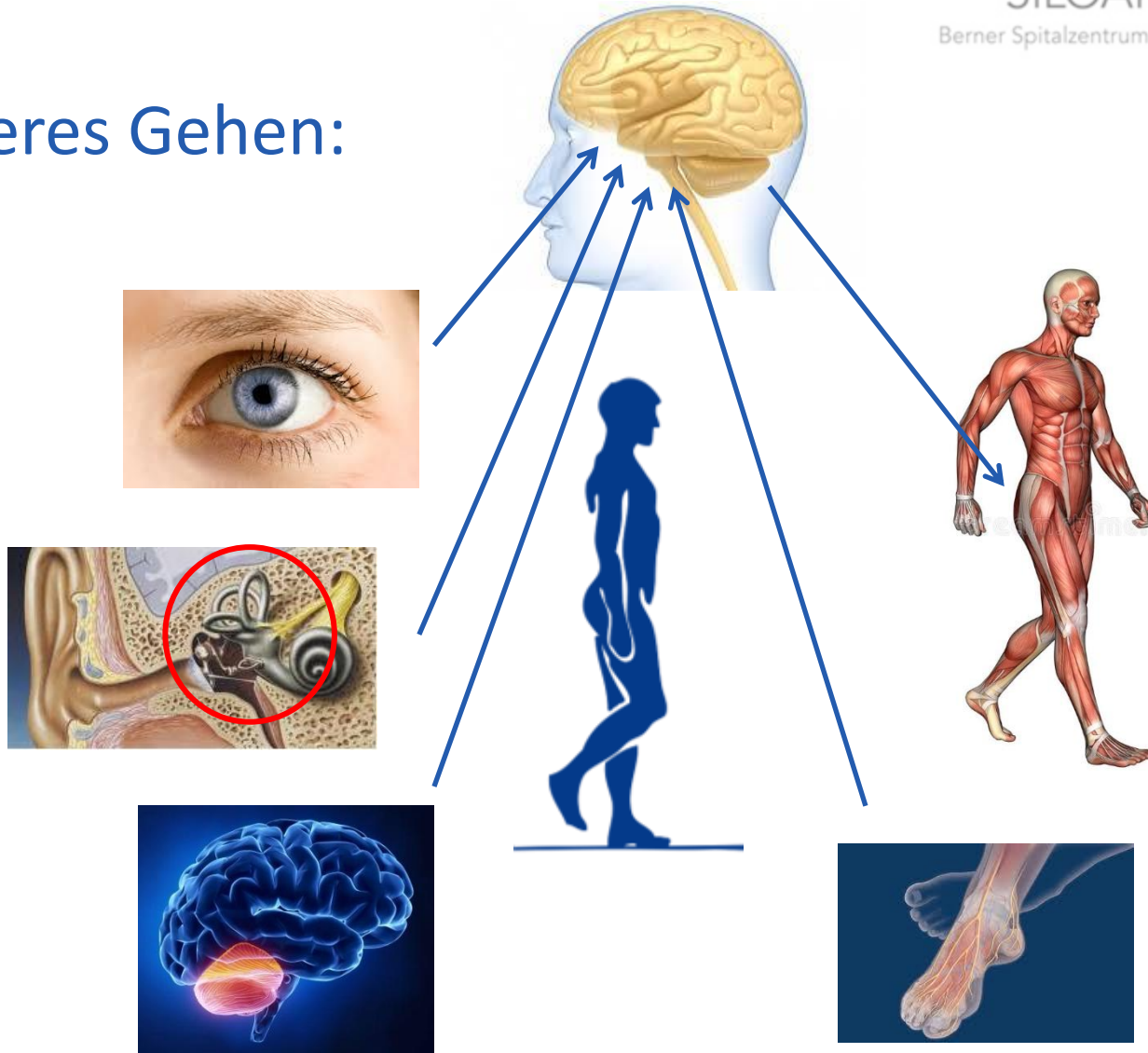
Gang- und Balancestörungen

- Rund jeder sechste 60-Jährige und vier von fünf der 85-Jährigen haben eine Gangstörung
- Folgen sind eingeschränkte Mobilität, reduzierte Lebensqualität und
- Stürze mit entsprechenden Verletzungs-folgen und Vermeidungsverhalten (Sturzangst)
- Jede dritte Person im Alter über 65 Jahre stürzt einmal pro Jahr

Sicher stehen – sicher gehen

- Sicheres Gehen braucht eine gute Wahrnehmung der Umwelt (Gespür für die Bodenbeschaffenheit, Wahrnehmung im Raum, gutes Sehen, gute Bewegungskoordination) und
- ein funktionierendes Gehirn, um die Eindrücke zu verarbeiten und daraus einen sicheren Gang zu entwickeln

Sicheres Gehen:



Ursachen von Gang- und Balancestörungen

Erkrankungen von/vom

- Gelenken und Muskeln
- (peripheren) Nerven
- Augen
- Gleichgewichtsorgan
- Rückenmark
- Gehirn, z. B. Halbseitenlähmungen, M. Parkinson oder Störung im Planungs-, Steuerungs- und Kontrollzentrum



Kognitive Gangkontrolle des Gehirns

- bedeutet Planung, Steuerung und Kontrolle auch schwieriger Situationen beim Gehen
- bedeutet die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit beim Gehen aufzuteilen (Dual-tasking)
- alters- und krankheitsbedingte Einschränkungen beim Gehen können durch erhöhte Aufmerksamkeit häufig kompensiert werden

Kognitive Gangkontrolle des Gehirns

Störung der geteilten Aufmerksamkeit durch

- Demenz-Erkrankungen (90 % der Erkrankten stürzen mindestens einmal pro Jahr)
- Durchblutungsstörungen und Blutungen im Gehirn
- Medikamente
- Depressionen
- Alkohol

Gang- und Balancestörungen im Alter

Fazit:

- Gangstörungen sind nicht harmlos oder einfach «altersbedingt»
- Stürze sind keine Bagatelle oder blosses «Stolpern»
- Es liegen meist mehrere Ursachen vor, daher ist eine genaue Abklärung nötig
- Körperliche Defizite beim Gehen können lange durch kognitive (geistige) Fähigkeiten ausgeglichen werden

Sicher stehen – sicher gehen

Die gute Botschaft:

Die Aufnahme regelmässiger körperlicher Aktivität verringert die Mortalität (=Sterblichkeit) selbst mit 85 Jahren!

Sicher stehen – sicher gehen

- Mobilität erhalten («Wer rastet, der rostet»)
- Nicht zu rasch die eigenen Ansprüche absenken
- Gemeinnützige Angebote zum alters- und leistungsangepassten Mobilitäts-Training nutzen
- Geh-Hilfsmittel (Handstock, Rollator etc.) sollten verordnet und die Benutzung trainiert werden
- Stand- und Gangunsicherheit ist kein Schicksal, sondern behandelbar, wenn man die Ursache kennt