



MEDIENINFORMATION

Hoppla, Sturzgefahr! Sturzprävention und Osteoporose

14 Gesundheitstage der Rheumaliga Schweiz vom 31. August bis 4. September 2015

Zürich, im Juli 2015

Jedes Jahr verunglücken in der Schweiz über 70'000 ältere Menschen zuhause oder bei Freizeitaktivitäten. Der Grossteil dieser Unfälle sind Stürze, häufig mit langwierigen gesundheitlichen Folgen. Besonders Osteoporose-Betroffene müssen bei einem Sturz mit schwerwiegenden Folgen rechnen. Die Rheumaliga Schweiz will Seniorinnen und Senioren helfen, damit es gar nicht erst zum Sturz kommt. Vom 31. August bis zum 4. September organisiert die Rheumaliga die nationale Aktionswoche mit 14 öffentlichen Gesundheitstagen. Die Besucher erwarten praxisnahe Referate, persönliche Beratung und Alltagstipps, um Stürzen vorzubeugen. www.rheumaliga.ch

Öffentliche Gesundheitstage in der ganzen Schweiz

An den kostenlosen Veranstaltungen erläutern Fachpersonen aus der Rheumatologie und Geriatrie die medizinischen Hintergründe von Osteoporose und die häufigsten Sturzursachen. Physiotherapeuten erklären, wie die Gefahrenquellen von Stürzen beseitigt werden können und zeigen Übungen, um das Gleichgewicht zu verbessern. In den Pausen können sich die Besucher von den Experten persönlich beraten lassen. Die Gesundheitstage finden vom 31. August bis zum 4. September 2015 in folgenden Städten statt: Zürich, Bern, Basel, Neuchâtel, Lugano, Luzern, St. Gallen, Genf, Weinfelden, Zug, Schinznach, Rheinfelden, Bad Zurzach und Glovelier.

Unheilvolles Zusammenspiel

Viele Formen von Rheuma wie chronische Rückenschmerzen, eine Rheumatoide Arthritis oder Arthrosen im Kniegelenk schränken die Beweglichkeit massiv ein und verursachen einen unregelmässigen, unsicheren Gang. Bei einer Osteoporose ist das Risiko besonders gross, sich selbst bei einem glimpflichen Sturz schwere Knochenbrüche wie eine Schenkelhalsfraktur zuzuziehen.

Neben den körperlichen Sturzursachen beeinflussen auch äussere Faktoren das Unfallrisiko. Stolperfallen wie lose Teppiche, eine düstere Beleuchtung in den Wohnräumen und ungünstige Hausschuhe fallen in diese Kategorie. Oft wirken äussere und innere Sturzrisikofaktoren unheilvoll zusammen, beispielsweise ungünstige Lichtverhältnisse und eine altersbedingte Sehstörung.

Mehr Sicherheit dank Bewegung

Eine gute Koordination, ein geschultes Gleichgewicht, Beweglichkeit und Muskelkraft sind unabdingbar, um Stürze zu verhindern. Spezifische Übungen, zuhause oder in einem Rheumaliga-Kurs durchgeführt, helfen die Gangsicherheit und die Bewegungskompetenz zu verbessern.





Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Legg svizzera contro il reumatismo

Auf gar keinen Fall

Das Sturzrisiko lässt sich vermindern. Die Formel lautet: gesund bewegen, clever wohnen, ausgewogen ernähren. Die neue, kostenlose Rheumaliga-Broschüre «Auf gar keinen Fall» zeigt Übungen, um das Gleichgewicht zu trainieren und erklärt, welche Anpassungen im Wohnraum notwendig sind.



Kostenlos bestellen unter www.rheumaliga-shop.ch

Programme der Gesundheitstage «Sturzprävention und Osteoporose»:

www.rheumaliga.ch/ch/Aktionswoche_Rheuma

Webdossier «Sturzprävention»: www.rheumaliga.ch/Sturzpraevention



[Download \(2.2 MB\)](#)

«Vorbeugen statt hinfallen. Jeder kann sein Sturzrisiko vermindern.»

Peter Rothenbühler, Heidi Maria Glössner und Stefan Gubser machen sich stark für die Rheumaliga-Kampagne «Hoppla, Sturzgefahr!».

Weitere Auskünfte

Eva Rösch, PR & Projekte

Rheumaliga Schweiz

Tel. 044 487 40 66

e.roesch@rheumaliga.ch

www.rheumaliga.ch

Monika Siber, Leiterin Kommunikation

Rheumaliga Schweiz

Tel. 044 487 40 60

m.siber@rheumaliga.ch

www.rheumaliga.ch

