

Pressemitteilung

Stürze: Ein großes Unfallrisiko im Alter Tipps zur Vermeidung von Verletzungen im Alltag

Berlin, August 2013 – Jährlich finden in Deutschland etwa 2,7 Millionen Unfälle im Haushalt statt. Insbesondere ältere Personen sind von den Folgen betroffen: Es sterben im Jahr mehr als 5000 Menschen über 65 Jahre an den Folgen ihrer Verletzungen. Im Straßenverkehr sind Senioren nach jungen Erwachsenen die zweitgrößte Risikogruppe. Oft können sie nicht mehr rechtzeitig reagieren, übersehen oder überhören wichtige Signale und leiden häufig unter Gleichgewichtsstörungen und Schwindel, die einen Sturz begünstigen. Auf der Pressekonferenz des Deutschen Kongresses für Orthopädie und Unfallchirurgie (DKOU) am 24. Oktober 2013 in Berlin berichten Experten über die täglichen Unfallgefahren im Alter und wie Betroffene insbesondere Stürze verhindern können.

Im Alter lassen Seh- und Hörfähigkeit häufig nach und die Muskulatur nimmt ab. „Das führt zu einer allgemeinen Unsicherheit beim Stehen und Gehen und gleichzeitig zu einer verminderten Reaktionsgeschwindigkeit.“, erklärt Professor Dr. med. Florian Gebhard von der Deutschen Gesellschaft für Unfallchirurgie (DGU). Stürzen alte Menschen im Haushalt oder Straßenverkehr hat das häufig schwerwiegende Folgen: Jeder dritte bis vierte Patient über 85 Jahre mit hüftgelenksnaher Fraktur verstirbt innerhalb des ersten Jahres. „Insbesondere im Straßenverkehr überschätzen sich viele. Sie übersehen wichtige Signale oder überhören herannahende Fahrzeuge“, ergänzt Gebhard, der als Ärztlicher Direktor der Klinik für Unfall- Hand- Plastische und Wiederherstellungschirurgie am Universitätsklinikum in Ulm tätig ist.

Um Verletzungen durch Stürze zu vermeiden, ist es wichtig, auch im Alter eine gute körperliche Fitness zu erhalten. „Hier helfen regelmäßige Spaziergänge, ein Muskelaufbautraining und bestenfalls Ballsportarten, die die Reaktionsfähigkeit schulen“, empfiehlt Gebhard. „Einerseits schützen Muskeln Skelett und Gelenke. Andererseits hat der Betroffene mehr Kraft, um sich abzufangen und kann schneller reagieren.“

Wie ältere Menschen mit zehn einfachen Tricks Unfallgefahren im Haushalt reduzieren, haben Orthopäden und Unfallchirurgen zusammengefasst:

Präsident DGU | Prof. Dr. med. Reinhard Hoffmann

Präsident DGOOC | Prof. Dr. med. Bernd Kladny

Kongresspräsident BVOU | Prof. Dr. med. Karl-Dieter Heller

- auf dicke Teppiche und andere Stolperfallen wie herumliegende Gegenstände verzichten.
- gegebenenfalls Teppiche mit doppelseitigem Klebeband sichern
- Treppen und andere rutschige Flächen mit Teppichfliesen rutschticher machen
- erste und letzte Stufe der Treppe kennzeichnen
- die Beleuchtung im Haus optimieren
- Wasserlachen im Bad sofort entfernen
- Selbstklebende Antirutschbänder an Fliesen und in Badewannen/Duschen anbringen
- Haltegriffe an Badewanne und Dusche anbringen
- bei häufigen Schwindelanfällen in der Dusche eine Sitzmöglichkeit anbringen
- bei Leitern auf Qualitätsmängel achten und Überkopf-Arbeiten meiden

Auf der Pressekonferenz am 24. Oktober 2013 informieren Experten der Deutschen Gesellschaft für Unfallchirurgie (DGU) über Unfallrisiken im Alter und wie Betroffene diese verhindern können.

Terminhinweise:

DKOU 2013

Termin: 22. bis 25. Oktober 2013

Ort: Messegelände Süd, Berlin

Pressekonferenz auf dem DKOU

Fit bis ins hohe Alter: Wie können Senioren Verletzungen und Erkrankungen vorbeugen?

Termin: Donnerstag, 24. Oktober 2013, 11.00 bis 12.00 Uhr

Ort: Pressezentrum, Raum 411, Messe Süd Berlin

Eines der Themen:

Ü50: Wie können ältere Menschen Verletzungen vermeiden, was müssen sie im Alltag beachten?

Univ. Prof. Dr. med. Florian Gebhard

Ärztlicher Direktor der Klinik für Unfall- Hand- Plastische und Wiederherstellungschirurgie am Universitätsklinikum Ulm

12. Deutscher Kongress für Versorgungsforschung

Termin: 22. bis 25. Oktober 2013

Ort: Messegelände Süd, Berlin

Pressekontakt:

Pressestelle DKOU 2013

Anne-Katrin Döbler, Christina Seddig, Kathrin Gießelmann

Postfach 20 11 30; 70451 Stuttgart

Tel.: 0711 8931-442; Fax: 0711 8931-167

E-Mail: seddig@medizinkommunikation.org

www.dkou.de