

Sturzprophylaxe

David Müller, München 05. März 2025



Inhalte der
Sturzprophylaxe



Aufbau des Kurses
Sturzprophylaxe im
Klinikum Bogenhausen



„Was kann ich selber
machen?“

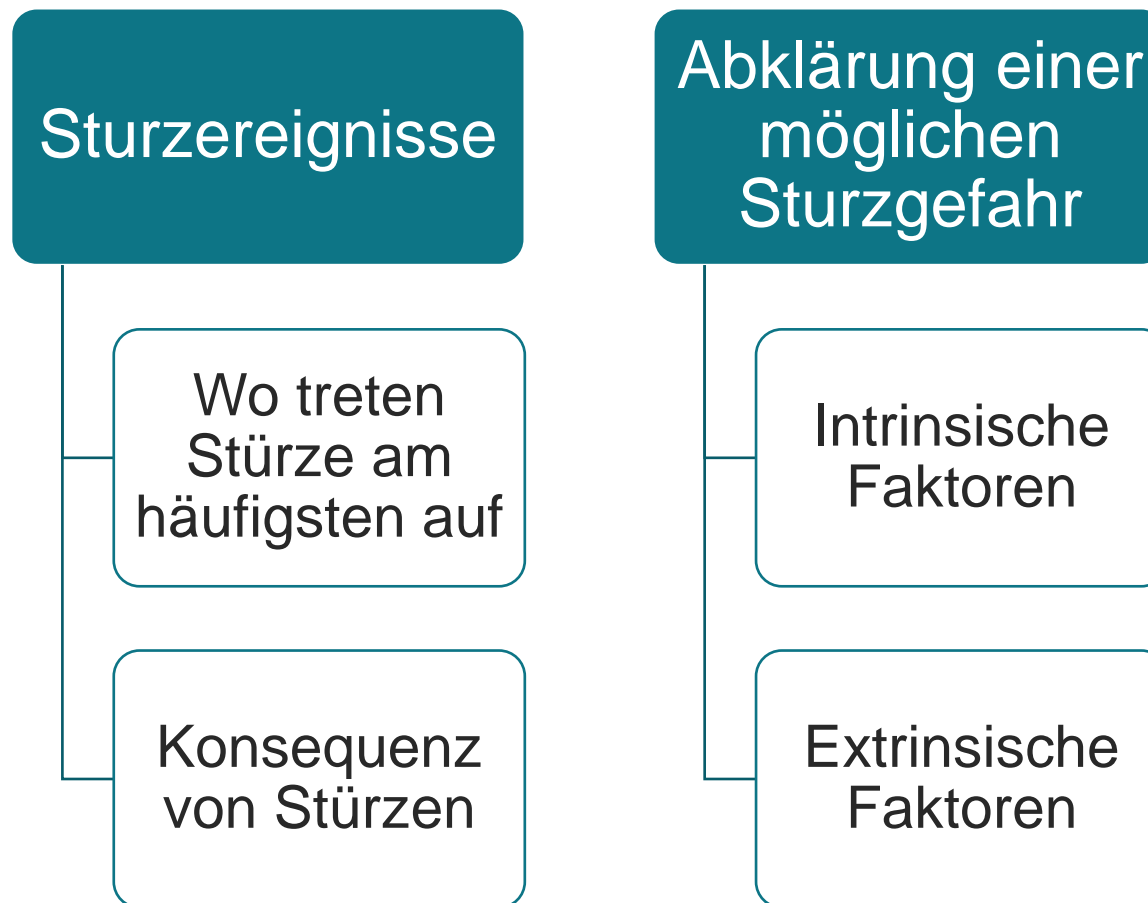
Inhalte der Sturzprophylaxe

Schulung

Übungen

Umfeld
anpassen

Schulung



Sturzereignisse

Schätzung: 30/100 Menschen über 65
, die zu Hause leben stürzen 1x/Jahr

- Im Pflegeheim 50/100

Die meisten Stürze verlaufen ohne
schwere Verletzungen

Die meisten Stürze geschehen im
heimischen Umfeld

Sturzereignisse

Die meisten Stürze verlaufen ohne schwere Verletzungen

5-10/100 erleiden Brüche oder Kopfverletzung

Abklärung einer möglichen Sturzgefahr

Extrinsische Faktoren

- **Umwelteinflüsse**
- **Gefahren daheim**

Intrinsische Faktoren

- **Körperliche Beschwerden**
- **Medikamente**

Abklärung einer möglichen Sturzgefahr

Extrinsische Faktoren

- Teppiche
- Glatte Fliesen
- Schwellen
- Treppen ohne Geländer
- Haltegriffe im Bad

Abklärung einer möglichen Sturzgefahr

Extrinsische Faktoren

- Gutes Schuhwerk
- Gehhilfen
- Lichtverhältnisse

Abklärung einer möglichen Sturzgefahr

Intrinsische Faktoren

- Ernährungszustand
- Genug Flüssigkeit
- Medikamente

Abklärung einer möglichen Sturzgefahr

Intrinsische Faktoren

- Muskelschwäche
- Sehschwäche
- Hörschwäche

Abklärung einer möglichen Sturzgefahr

Intrinsische Faktoren

- Dementielle Entwicklung
- Depression
- Vorhergegangenes Sturzereignis

Übungen

Kraft

Maximalkrafttraining

Einfache
Durchführung

Gleichgewicht

Übungen im
Einbeinstand

Dynamisch und
Statisch

Dehnungen

Erhalt und
Verbesserung von
Beweglichkeit

Übungen



- Sicherheit geht vor!
- Leichte Durchführung
- Einfache Hilfsmittel

Sturzprophylaxe im Klinikum Bogenhausen

Eine Initiative des Fördervereins Klinikum
Bogenhausen

Kostenfrei für alle Teilnehmer

Maximal 10 Personen pro Kurs

10 Einheiten pro Kurs

Wer kann teilnehmen?

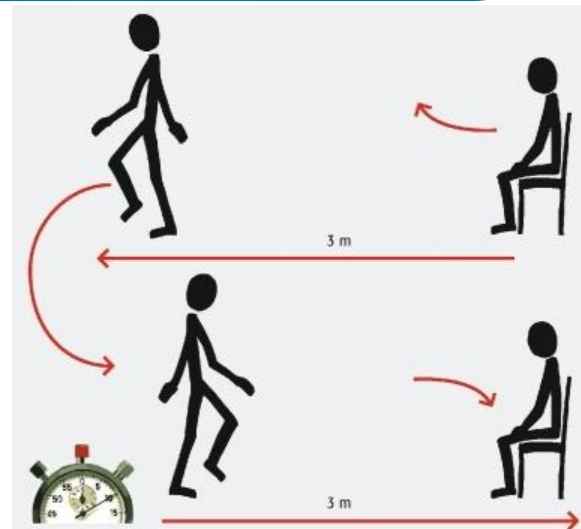
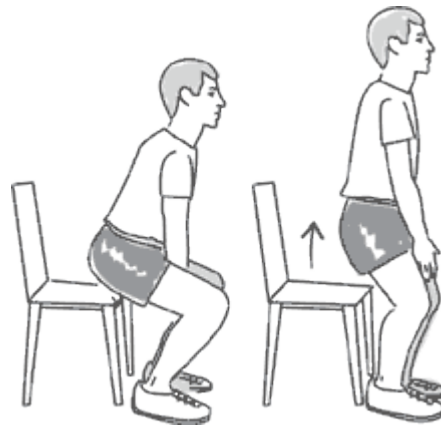
Der Kurs muss
eigenständig erreicht
werden

Jeder Teilnehmer sollte
in der Lage sein
eigenständig zu stehen
und kurze Strecken
zurückzulegen

Anmeldung: www.foerderverein-kmb.de

Assessments/Tests

Zu Beginn und Ende des
Kurses werden standardisierte
Tests durchgeführt



- Timed-up-and-Go Test
- Chair Rising Test
- Handkraft
- Functional Reach

Gliederung der Kurseinheiten

Aufwärmen

Muskelkräftigung

Gleichgewichts-
/Koordinationstraining

Rumpfmobilisation

Dehnübungen

Hilfsmittel

➤ Hanteln (1 - 3kg)



➤ Gewichtsmanschetten (0,5 - 2,5kg)



➤ Bälle/Luftballoons

➤ Stäbe



➤ Handtücher

Was kann ich selber machen?

Sicherheit geht vor!

Regelmäßiger Sport,
allein oder in der Gruppe

Licht anpassen

- Nachtlicht

Gleichgewichtsübungen
im Alltag

Gehhilfen bedenken

Seh- und Hörfähigkeiten
kontrollieren

Telefon erreichbar
halten

- Bei Bedarf Notruf
einrichten