

## Dem Sturz den Angstfaktor nehmen Ergotherapeuten bringen Gestürzte wieder auf die Beine

**Eine Auswertung des Robert Koch-Instituts zeigt, dass in Deutschland Stürze zu den häufigsten Unfallursachen zählen. Nahezu jeder dritte Unfall ist demnach ein Sturz; mit steigendem Alter nimmt das Sturzrisiko zu und in der Gruppe der über 60jährigen ist bereits mehr als jeder zweite Unfall sturzbedingt. Mit der Nachbehandlung und Sturzprophylaxe befassen sich Ergotherapeuten und Ergotherapeutinnen wie Bettina Kuhnert, die dem DVE (Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V.) angehört. Dank ihrer Arbeit fassen einmal gestürzte Menschen wieder mehr Selbstvertrauen und sind somit vor weiteren Stürzen besser geschützt. Denn eine gezielte ergotherapeutische Sturzprophylaxe kann das Sturzrisiko deutlich mindern.**

Dass Menschen stürzen hat bei jedem einen anderen, individuellen Grund. Ein Schwindelanfall wegen Blutdruck- oder Durchblutungsproblemen, über einen dicken Teppich stolpern, bei schlechter Beleuchtung ein Hindernis oder eine Stufe übersehen, die Liste lässt sich beliebig fortsetzen. Was jedoch den meisten Gestürzten als ein und die selbe Folge bleibt, ist die Angst vor einem erneuten Unfall oder Sturz. Nicht wenige sind sogar traumatisiert. Das wundert nicht, denn häufig endet das Ganze mit einem oder mehreren Knochenbrüchen und einem stationären Aufenthalt im Krankenhaus, eventuell auch einer Operation. Dies führt dazu, dass jährlich immerhin 6,2% der Erwerbstätigen in Deutschland arbeitsunfähig geschrieben werden – also auch auf wirtschaftlicher Ebene ein beträchtlicher Schaden.

### Jedes Detail beleuchten

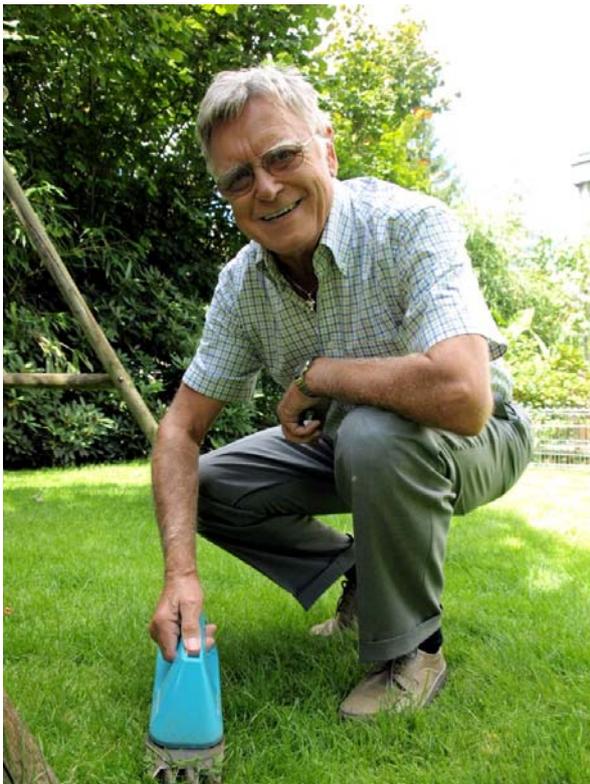
„Wenn Patienten nach einem Sturz zu mir in die Behandlung kommen, finde ich mit der ergotherapeutischen Befundaufnahme genau heraus, welche Schwachstellen zu behandeln sind.“, erklärt Bettina Kuhnert ihr Vorgehen. Sie fragt nach allen Einzelheiten: Wie und wo ist derjenige gestürzt? Wie sieht das Umfeld aus, was tut er oder sie im Haushalt, im Beruf, als Hobby und vor allem: welche Fähigkeiten bringt dieser Mensch mit, über- oder unterschätzt er sich? Nach einem nächsten Blick auf Motorik, Sensorik und die geistigen Fähigkeiten wissen Bettina Kuhnert und ihren Kolleginnen und Kollegen aus der Ergotherapie genau, wo sie ansetzen müssen, um ihre Patienten wieder fit für den Alltag zu machen. Dabei sind es oftmals gar nicht die körperlichen Defizite, sondern das Kopfkino! „Die Leute bemerken es selten selbst oder sie wollen es nicht wahrhaben, aber viele, gerade die älteren Menschen, fürchten einen erneuten Sturz. Sie gehen dann nicht mehr so gerne raus, bewegen sich viel weniger. Dadurch kommt es zu einem allmählichen Muskelabbau, die Koordination wird schlechter und das Schlimmste: Sie verlieren ihr Selbstvertrauen.“, erläutert die erfahrene Ergotherapeutin Kuhnert diesen Teufelskreis.

### Gestürzte wieder alltagsfähig machen

Daher ist eine ergotherapeutische Behandlung auch so wichtig. Denn sie ist nie einseitig, setzt sich immer aus verschiedenen Elementen zusammen und geht auf die individuelle Situation des Einzelnen ein. Beratung steht an vorderster Stelle, denn Angstabbau und die Patienten stärken – körperlich und mental – ist das Ziel. Wer dank ergotherapeutischem Training seinen eigenen Körper wieder richtig wahrnimmt und dabei weiß, was zu tun ist, wenn ihm beispielsweise schwindelig wird, fühlt sich wieder sicher auf den Beinen und im Alltag. Ergotherapeuten kommen auch nach

Hause, um für ein sicheres Wohnumfeld zu sorgen. Oder sie instruieren die Angehörigen so dass gewährleistet ist, dass die Patienten ihren Alltag wieder bestens alleine bewältigen können. In Summe sind diese Maßnahmen und erlernten Strategien die beste Sturzprophylaxe und führen dazu, dass sich das Sturzrisiko für diese Menschen deutlich reduziert.

Informationsmaterial erhalten Interessierte bei den Ergotherapeuten des Deutschen Verbandes der Ergotherapeuten e.V. (DVE). Diese sind über die Therapeutensuche auf [www.dve.info](http://www.dve.info) finden.



Gleichgewichtsstörungen oder Schwindel sind oft die Ursache für einen Sturz, gerade bei älteren Menschen. Ein ergotherapeutisches Training mit Sturzprophylaxe mindert dieses Risiko. (© DVE)



Ältere Menschen überschätzen und überfordern sich gerne, denken: „Das habe ich doch immer gekonnt“. Mithilfe von Ergotherapie lernen sie prophylaktisch, wie sie sicherer leben und dabei noch genauso aktiv sein können. (© DVE)



Mit zunehmendem Alter steigt die Gefahr zu stürzen. Angstabbau ist ein wichtiges Element – sowohl bei der ergotherapeutischen Nachbehandlung eines Sturzes als auch zur Prophylaxe. (© DVE)



Bettina Kuhnert, Ergotherapeutin in der klinischen Geriatrie (© DVE)

---

**Ansprechpartnerin für die Presse:** Angelika Reinecke, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit des DVE e.V. Telefon: 033203 – 80026, E-Mail: [a.reinecke@dve.info](mailto:a.reinecke@dve.info)