



World
PT Day
2025



STURZPRÄVENTION

#2

Stürze sind weltweit die zweithäufigste Ursache für unbeabsichtigte Verletzungsterblichkeit

37,3 Millionen

Stürze pro Jahr sind so schwerwiegend, dass sie ärztlich behandelt werden müssen



Bei Erwachsenen über

60 Jahre

ist das Risiko eines tödlichen Sturzes am größten



Wie Physiotherapie bei der Sturzprävention helfen kann

Bewegung ist der Schlüssel zur Sturzprävention -

Physiotherapeut*innen sind Experten bei der Verschreibung individueller Übungsprogramme zur Verbesserung von Kraft, Gleichgewicht, Koordination und Flexibilität. Die Übungen sollten anspruchsvoll, aber sicher sein und nach und nach leichter werden.

Sie können Folgendes umfassen:

- Übungen im Sitzen und Aufstehen
- Kniebeugen
- Greifen im Stehen
- Schritte in verschiedene Richtungen
- Gehen in verschiedenen Geschwindigkeiten und in verschiedenen Umgebungen
- Aufstehen vom Boden

Aktivitäten wie Gehen, Tai-Chi oder Gleichgewichtsübungen können ebenfalls helfen.

Physiotherapeut*innen können auch:

- Ihnen beibringen, wie Sie alltägliche Aktivitäten, wie das Aufstehen von einem Stuhl oder das Treppensteigen, sicher ausführen können
- Beurteilen, ob Sie eine Gehhilfe oder einen Stock benötigen
- Empfehlungen geben, wie Sie Ihr Zuhause sicherer machen können, z. B. durch das Anbringen von Haltegriffen in Badezimmern, das Befestigen von Teppichen und die Verbesserung der Beleuchtung
- Zum passenden Schuhwerk beraten
- Ihnen helfen zu erkennen, wann Sie die Hilfe anderer Mitglieder des Pflegeteams benötigen.



Wie hoch ist das Risiko für Sie?

Geringes Risiko: Sie sind ein älterer Erwachsener, der noch nie gestürzt ist oder einen nicht schwerwiegenden Sturz hatte und keine Probleme mit dem Gleichgewicht oder dem Gehen hat.



Mittleres Risiko: Sie sind einmal gestürzt und haben einige Probleme mit dem Gleichgewicht oder dem Gehen.



Höheres Risiko: einmaliger Sturz mit Verletzung, mehrere Stürze (mehr als 2) im vergangenen Jahr, Gebrechlichkeit, mindestens eine Stunde lang nicht in der Lage, nach dem Sturz ohne Hilfe aufzustehen, möglicherweise Bewusstlosigkeit und Inkontinenz.



Ein Physiotherapeut/eine Physiotherapeutin kann beurteilen, wie hoch Ihr Risiko ist und welche Strategien zur Verhinderung weiterer Stürze eingesetzt werden können.

Physiotherapeut*innen können Folgendes beurteilen:



• Ihre Muskelkraft, Mobilität und Flexibilität



• Wie stabil Sie sind, z. B. beim Gehen oder bei alltäglichen Verrichtungen

• Ihre Denkfähigkeit und Ihr Gedächtnis

Ein Physiotherapeut/eine Physiotherapeutin arbeitet oft eng mit anderen Gesundheitsfachkräften wie Ärzt*innen und Ergotherapeut*innen zusammen. Dies nennt man einen multidisziplinären Ansatz.

Warum Sturzprävention wichtig ist

Stürze sind eine der häufigsten Verletzungsursachen bei älteren Menschen und haben oft schwerwiegende Folgen wie Knochenbrüche, Verlust der Unabhängigkeit und sogar den Tod.

Wenn Sie wissen, wie Sie Stürzen vorbeugen können, können Sie sich schützen und Ihre Lebensqualität erhalten.



Passen Sie auf sich auf und bleiben Sie unabhängig - sprechen Sie noch heute mit einem Physiotherapeuten/einer Physiotherapeutin darüber, wie Sie Stürze verhindern können!



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 September

www.world.physio/wptday