

Tipp: Stürze verhindern

Im Alter können durch verschiedene Ursachen Gangunsicherheiten auftreten. Das Sturzrisiko steigt. Auch die Angst hinzufallen ist ein Problem, da sie gewohnte Bewegungen verändert und damit einen Sturz geradezu provozieren kann. Lesen Sie, wie Sie sicher auf den Beinen bleiben.

LEBENSQUALITÄT IM ALTER

Guck mal:
Gesundheit

Vivantes
LEBEN IN BERLIN

Tipp: Stürze verhindern

Folgende Punkte sollten Sie beachten, um einem Sturz vorzubeugen:

- Regelmäßige Bewegung trainiert die Muskulatur und lässt Sie im „Stolperfalle“ besser reagieren.
- Die Teilnahme an einer Gymnastikgruppe ist sinnvoll und hilft Ihnen, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden.
- Überprüfen Sie Ihre Wohnsituation; Teppichbrücken und Schwellen sind eine Stolpergefahr. Im Bad kann Ihnen ein stabil installierter Griff zusätzliche Sicherheit geben.
- Tragen Sie bequemes, aber geschlossenes Schuhwerk. Gerade Ihre Hausschuhe sollten nicht zu locker am Fuß sitzen.
- Halten Sie Ihren Körperschwerpunkt stets vor der Körpermitte. Stürze nach vorn sind leichter abzufangen und auszugleichen als ein rückwärtiger Sturz.
- Warten Sie nicht zu lange mit dem Einsatz eines geeigneten Hilfsmittels.
- Seien Sie nach einem Sturz nicht entmutigt. Trainieren Sie Muskulatur und Gleichgewicht auch weiterhin. Ängstlichkeit und daraus resultierende Vermeidung von Bewegungen oder Aktivitäten erhöhen das Risiko eines neuerlichen Sturzes.

Weitere Gesundheitstipps und Ansprechpartner finden Sie unter www.vivantes.de

Guck mal:
Gesundheit

**Vivantes – Leben in Berlin.
In Ihrer Nähe. www.vivantes.de**