



# Sturzklinik



In der Sprechstunde der Sturzklinik im Felix Platter-Spital werden Patientinnen und Patienten untersucht und beraten, die gestürzt sind oder die Risikofaktoren für Stürze aufweisen.

Jeder Dritte der über 65-Jährigen stürzt einmal pro Jahr. Bei zehn Prozent der Stürze treten Verletzungen auf, bei drei Prozent handelt es sich sogar um Knochenbrüche. Am meisten gefürchtet ist die Schenkelhalsfraktur.

Die Abklärung bezüglich Sturzursache und Sturzrisiko ist speziell auf die im Alter häufig vorhandenen Störungen und Probleme ausgerichtet. So beinhalten denn die Abklärungen und Untersuchungsmethoden verschiedene in der Altersmedizin etablierte Tests. Sie finden unter Beizug von verschiedenen Fachärzten oder Fachpersonen statt.

Mittels geeigneter Therapie- und Trainingsmethoden lassen sich Stürze vermeiden. Meist schliesst sich daher nach der Abklärung und Diagnostik eine Therapiephase an, die durch eine speziell ausgebildete Physiotherapeutin angeboten wird. Dabei steht das Training von Gleichgewicht, Muskelkraft, Ausdauer und Beweglichkeit in Einzel- oder in Gruppentherapien im Vordergrund.

Da Stürze beim Betagten häufig verschiedene Ursachen haben, müssen auch die Abklärungen entsprechend breit durchgeführt werden. Daher setzen die Therapiemöglichkeiten an ganz verschiedenen Orten an.

Verschiedene Forschungsprojekte, die in der Sturzklinik durchgeführt wurden, haben zu international beachteten Publikationen geführt. Die neuesten Erkenntnisse finden so laufend ihre Umsetzung in den klinischen Alltag und in die Praxis.



### *An wen sich die Sturzklinik richtet*

Die Abklärungen erfolgen ambulant und stehen allen zur Verfügung, die eines oder mehrere der folgenden Probleme aufweisen:

- wiederholt gestürzt,
- nach einem Sturz eine Verletzung erlitten,
- Gleichgewichtsstörungen mit Angst vor Stürzen,
- Muskelschwäche oder verminderte Leistungsfähigkeit.

### *Abklärung und Diagnostik*

Im Vordergrund steht eine Evaluation durch den Arzt mit Erfahrung in Altersmedizin. Eine genaue Anamnese und eine körperliche Untersuchung, die auch neurologische, orthopädische und rheumatologische Aspekte umfasst, dienen dazu, mögliche Krankheiten als Sturzursachen nachzuweisen oder auszuschließen. Diese klinischen Untersuchungen werden ergänzt durch verschiedene Tests wie Augenprüfung, Gleichgewichtsprüfung, Kraftmessung und Blutdruckregulation im Stehen.

Genauso wichtig ist die Untersuchung der Muskulatur und Gelenke durch die Physiotherapeutin. Auch diese, auf die Funktion des Bewegungsapparates ausgerichtete Untersuchung wird ergänzt durch eine Reihe von Tests, etwa zur Gehgeschwindigkeit, Gehstrecke, Ausdauer, und eventuell durch eine computergestützte Gleichgewichtsmessung.

Falls erforderlich werden weitere Fachärzte – zum Beispiel ein Neurologe, ein Orthopäde oder ein Rheumatologe – zugezogen. Möglich sind auch ergänzende Untersuchungen wie ein 24-Stunden-EKG oder 24-Stunden-Blutdruckmessungen. Sofern nötig, erfolgt durch die Physiotherapie ein Hausbesuch, um häusliche Sturzfallen zu erkennen und auszuschalten. Die Abklärungen umfassen auch den Aspekt der Osteoporose, um die Knochengesundheit zu erhalten und zu fördern und um insbesondere Knochenbrüchen mit geeigneten Massnahmen vorzubeugen.

### *Stärken der Sturzklinik*

In der Sturzklinik werden Sturzrisiken und Sturzursachen interdisziplinär, das heisst unter Einbezug verschiedener Fachpersonen und Berufsgruppen, abgeklärt. Häufig werden denn auch verschiedene Ursachen gefunden – Patientinnen und Patienten weisen meist mehrere, gleichzeitig vorhandene Sturfaktoren auf – und können so einer effizienten Therapie zugeführt werden.

### *Behandlungsmöglichkeiten*

In den meisten Fällen findet neben der Behandlung von allfälligen internistischen, neurologischen oder orthopädischen Krankheiten ein Training durch die Physiotherapie statt.

### *Ziel der Physiotherapie*

Krafttraining, Ausdauertraining, Gleichgewichtstraining und Beweglichkeit sind die zentralen Elemente der physiotherapeutischen Massnahmen. Die Trainingseinheiten finden meistens zweimal wöchentlich in Gruppen statt. Dabei wird auf die individuellen Möglichkeiten jeder Teilnehmerin und jedes Teilnehmers eingegangen. Die neuesten Erkenntnisse aus der Forschung zu diesem Thema werden laufend berücksichtigt.

### *Frakturverhütung*

Die Stärkung des Knochens oder der Schutz vor Knochenbrüchen ist ebenfalls ein zentrales Thema. Dazu gehören:

- die Abklärung und Beratung bezüglich Knochenschwund (Osteoporose),
- die Beratung bezüglich so genannter Hüftschoner (Hüftprotektoren).



### *Anmeldung*

Die Anmeldung in die Sturzprechstunde erfolgt entweder durch den Hausarzt oder durch ein Spital, kann aber auch von der betroffenen Person selbst vorgenommen werden. Die Anmeldung muss bei der verantwortlichen Stationsleitung der geriatrischen Spezialsprechstunden eingereicht werden.

Die Resultate der ambulanten Untersuchungen werden, sofern nicht anders vereinbart, im Sinne von Behandlungsvorschlägen dem Hausarzt zugestellt.

### *Ergänzende Angebote*

Ergänzend zu den genannten Angeboten stehen alle Beratungs- und Behandlungsmöglichkeiten des Geriatrischen Kompetenzzentrums zur Verfügung: physikalische Therapie, Therapiebad, Ernährungsberatung, Hilfsmittelberatung usw.



