



Informationen zum Thema Sturz und Hüftprotektoren

Es ist eine bedauerliche, statistisch belegte Tatsache, dass jeder dritte Mensch über 65 Jahre einmal im Jahr stürzt. Leider führen zu viele dieser Stürze zu Knochenbrüchen, welche in der Folge oftmals langfristig eine Einschränkung der Lebensqualität mit sich bringen.

Was sind Hüftprotektoren?

Grundsätzlich geht es darum, bei einem Sturz auf die Hüfte den Aufprall zu dämpfen, so dass die gefürchtete Schenkelhalsfraktur verhindert wird. Hüftprotektoren stellen keinen 100-prozentigen Schutz dar, bieten aber einen hohen Grad an Sicherheit.

Verschiedene Modelle dieser Hosen stehen heute zur Verfügung:

- ▶ eine Plastikschale, die die Aufprallkräfte auf das umliegende Weichteilgewebe verteilen soll
- ▶ eine Schaumstoffeinlage, die den Sturz abdämpfen soll



Hartschalenprotector



Weichprotector

Wer ist besonders gefährdet, einen Sturz bzw. eine Fraktur zu erleiden?

Menschen

- ▶ die schon einmal gestürzt sind
- ▶ mit Problemen beim Gehen
- ▶ mit Balancestörungen
- ▶ bei denen die Sehkraft nachgelassen hat bzw. eine Sehstörung vorliegt
- ▶ die vier und mehr verschiedene Medikamente einnehmen müssen
- ▶ mit einem besonders niedrigen Blutdruck
- ▶ mit Osteoporose
- ▶ mit einer Kraft- und Leistungsminderung – besonders in den Beinen

Weitere Informationen finden Sie in unserem Infoblatt „Seniorenmobilität“

Vermeidung von Risikofaktoren durch bessere Gestaltung des Wohnumfeldes

Einige Beispiele für solche Risikofaktoren:

- ▶ ungenügende Beleuchtung, besonders im Treppenbereich
- ▶ Stolperfallen wie Kabel, Türschwellen, Teppiche
- ▶ nasse oder rutschige Böden (wenn Sie z. B. nachts Strümpfe anziehen)
- ▶ ein ungebremster Rollator oder Toilettenstuhl

Wenn Sie weitere Fragen zum Thema Sturz und Hüftprotektoren haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder unseren Patientenbegleitern.

FitAl - mit Sicherheit mobil