

## Dem Sturz den Angstfaktor nehmen



Eine Auswertung des Robert Koch-Instituts zeigt, dass in Deutschland Stürze zu den häufigsten Unfallursachen gehören. 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 dieselbe 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.

### Jedes Detail beleuchten:

Durch eine genaue und detaillierte ergotherapeutische Befundaufnahme baut sich der Behandlungsplan auf. Fragen wie: 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 ergibt sich die weitere therapeutische Vorgehensweise.

Dabei sind es oftmals gar nicht die körperlichen Defizite, sondern das „Kopfkino“ ist das Problem! Viele Menschen fürchten sich vor einem erneuten Sturz, gehen dann nicht mehr so gerne raus und bewegen sich viel weniger. Dadurch kommt es zu einem allmählichen Muskelabbau, die Koordination wird schlechter und sie verlieren ihr Selbstvertrauen.

### 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.