

Erhöhte Sturzgefahr im und ums Haus

...wenn für ältere Menschen die gewohnte Hausarbeit zunehmend mühselig wird

In vielen Haushalten ist der Sommer oft die Zeit, in der die über den Winter oder das Frühjahr liegenden gebliebenen Arbeiten ums Haus und im Garten anstehen. Dabei übersehen insbesondere ältere Menschen ihre Leistungsgrenze und die nachlassenden Kräfte.

Da Frauen oft auch noch im hohen Alter den gesamten Haushalt leisten, sind diese bei den Hausarbeiten besonders sturzgefährdet. Die Ursachen hierfür sind vielfältig, die Folgen mitunter gravierend. Nicht selten kommt die Tatsache hinzu, dass ältere Menschen alleine leben und nach einem Sturz oft hilflos liegen bleiben.

Was sind die Ursachen für Sturzunfälle bei der Hausarbeit?

»Da habe ich nicht aufgepasst!« hört man häufig Betroffene sagen. Ohne Zweifel ist Unachtsamkeit einer der Gründe, warum man stürzt. Hinzu kommen oft körperliche, aber auch psychologische Faktoren, wie Stress, Zeitdruck oder falscher Stolz.

Nachlassende Kräfte, Gleichgewichts- und Kreislaufprobleme, zunehmende Beeinträchtigungen wie zum Beispiel Arthrose, aber auch Alkoholgenuss und die Einnahme von (mehreren) Medikamenten tragen mit dazu bei, dass viele Arbeiten nicht mehr so leicht von der Hand gehen wie in früheren Jahren.

Hinzu kommt, dass ein derartiger Leistungsabfall in der Regel nur langsam von statten geht und oft gar nicht so

recht wahrgenommen oder akzeptiert wird.

Gefahr erkannt! Gefahr gebannt?

Werden Sie zum Gefahrendetektiv in Ihrem eigenem Haus! Überprüfen Sie Geräte und lassen Sie sie reparieren oder tauschen Sie sie aus. Vor allem Leitern und Tritte, die schon einige Jahre oder sogar Jahrzehnte alt sind und viele Einsätze bei Haus und Gartenarbeiten hinter sich haben, stellen ein großes Problem dar.

Berücksichtigen Sie die Beschaffenheit des Fußbodens. Gerade Leitern und Tritte werden oft unachtsam aufgestellt, ohne dass auf Bodenunebenheiten – zum Beispiel im Garten oder bei Altbauten – oder auf Teppichkanten geachtet wird. Die wackelige Angelegenheit erhöht schnell die Sturzgefahr. Wenn jetzt noch Über-Kopf-Arbeit, wie beim Abstauben von Deckenleuchten, hinzukommt, ist der Unfall fast schon »vorprogrammiert«!

Achten Sie auf Ihre Umgebung und Kleidung. Sind die gewünschten Bodenfliesen inzwischen wieder trocken? Gibt es Stolperfallen, zum Beispiel Kabel, Staubsauger, Teppichläufer, Putzeimer oder Gartenwerkzeuge? Wie ist die Beleuchtung? Arbeiten Sie draußen nicht mehr bei Dämmerung. Morgen ist auch noch ein Tag!

Welches Schuhwerk tragen Sie? Oft werden beim Arbeiten im und um das Haus ungeeignete Schuhe getragen. Haus-

schuhe und Schläppchen sind hier genauso fehl am Platz wie Modeschuhe mit hohen Absätzen. Vermeiden Sie einschnürende und enge Kleidung.

Was gilt es zu beachten?

Sturzunfälle bei der Hausarbeit haben oft mehrere Gründe. Die physiologisch und körperlich verminderte Leistungsfähigkeit, wie auch die Gewohnheit und jahreszeitlich bedingte Trägheit, sind mitunter der Grund dafür, dass selbst eine einfache – als gering belastend eingeschätzte – Tätigkeit vom Körper und Organismus oft »Höchstleistung« abverlangt. Kein Leistungssportler würde einen Wettkampf beginnen, ohne sich darauf vorzubereiten. Er trainiert Kraft und Ausdauer, kräftigt und dehnt Muskeln, mobilisiert Gelenke und Kreislauf. Wenn Sie Ihre Haus- und Gartenarbeit angehen, brauchen Sie sich nicht schon Monate zuvor darauf vorzubereiten – Sie wollen ja schließlich keinen Leistungssport betreiben. Berücksichtigen Sie aber Ihre körperliche Verfassung. Nehmen Sie sich nicht gleich zu viel vor. Planen Sie genügend Zeit ein und setzen Sie sich nicht unter Druck. Wem nutzt es, wenn auf dem Schrank keine Staubkörnerchen mehr liegen – Sie aber mit einer gebrochenen Hüfte in der Klinik?

Vermeiden Sie in jeder Hinsicht Überforderung

Müdigkeit, Überanstrengung, Schmerz, Hektik und Stress setzen die Achtsamkeit

und Reaktionsfähigkeit herab. Gönnen Sie sich Pausen und trinken Sie ausreichend, zum Beispiel Saftschorle oder Mineralwasser. Geben Sie Ihrem Körper Zeit zur Regeneration. Arbeiten Sie nicht bis zur »Schmerzgrenze«. Versuchen Sie Ihre Gelenke zu entlasten. Bitten Sie um Unterstützung. Viele Männer und erfahrene Hausfrauen geben im Alter nur ungern zu, dass sie wirklich Hilfe brauchen. Fragen Sie Verwandte, Freunde oder Nachbarn. Bitten Sie besonders bei schweren oder längeren Über-Kopf-Arbeiten – zum Beispiel nasse Gardinen aufhängen – oder bei Arbeiten mit Leitern und Tritten um Hilfe und Unterstützung.

Tipps und Anregungen

Der Monotonie und Unachtsamkeit ein Schnippchen schlagen

Wer immer das Gleiche macht, kommt auch nicht weiter. Haben Sie schon einmal versucht eine gewohnte Tätigkeit, wie das Kämmen, mit der anderen Hand auszuführen oder ohne zwingenden Grund eine gewohnte Strecke, zum Beispiel zum Einkaufen, zu verlassen und dafür eine andere Route zu wählen? Abwechslung macht das Leben nicht nur interessanter, sondern fördert auch geistige und körperliche Flexibilität. Warum auch nicht mal die Arbeitsroutine verlassen und die alten Gewohnheiten verändern? Das schult Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Organisationstalent, bringt frischen Wind in Ihr Alltagsgeschehen und beugt vorzeitiger Ermüdung und Unachtsamkeit vor.

»Warming up« vor der Arbeit im und um das Haus (Garten)

Wer im Garten, Haus und Hof arbeitet, betätigt sich vorwiegend körperlich und sollte auch ein wenig darauf vorbereitet sein. Vorbildlich wäre ja hier den Körper das ganze Jahr über fit zu halten, aber eine kleine Gymnastik kann jeder vor Beginn der Arbeit durchführen!

Fragen Sie am besten Ihre Physiotherapeutin beziehungsweise Ihren Physiotherapeuten nach geeigneten Kräftigungs-, Mobilisierungs- und Dehnungsübungen.

Gemütliches und entspanntes Arbeiten
Hektik, Stress und innere Anspannung verleiten zu Fehlern und Unachtsamkeit. Zeitdruck, Schmerz und Kreislaufbelastungen lassen oft auch schon einfache Arbeiten zur Überbelastung werden. Dies alles sind Faktoren, die einen Sturz-

unfall begünstigen aber nicht sein müssen! Lassen Sie sich Zeit! Vermeiden Sie jede Form von Druck! Fragen Sie sich kritisch: Muss das jetzt sein? Was geht und was geht so beziehungsweise alleine nicht oder nicht mehr? Belohnen Sie sich, gönnen Sie sich Ruhe und machen Sie es sich »gemütlich«, zum Beispiel beim Putzen mit einem Milchkaffe und einem Croissant. Berücksichtigen Sie Ihren Gesundheitszustand und planen Sie Zeiten der Regeneration mit ein.

Zu zweit macht's mehr Spaß

Putzen und arbeiten Sie wenn möglich nicht immer alleine. Zu zweit macht's mehr Spaß, fördert die Kommunikation, den sozialen Austausch und vermindert das Unfallrisiko.

Friedrich Hofmann
Physiotherapeut

MIT FREUNDLICHER EMPFEHLUNG