



Die körperlich Beweglichkeit, der Gleichgewichtssinn und das Einschätzungsvermögen für Entfernungen lassen mit zunehmendem Alter naturgemäß nach. Auch einseitige Beweglichkeitsstörungen zum Beispiel durch einen Schlaganfall, wenn es zu Lähmungen im Bereich einer Körperhälfte kommt, können es schwierig machen, sich sicher fortzubewegen. Rollatoren und Gehilfen verhindern Stürze und geben dem Betroffenen Sicherheit.

Aus Angst vor einem Sturz im Sessel sitzen zu bleiben, ist hier die falsche Strategie, dies schadet mehr als dass es nützt. Tägliche Bewegung durch Aufstehen, Treppen steigen, durch die Wohnung laufen oder Spazieren gehen schulen den Gleichgewichtssinn und trainieren Herz und Kreislauf.

Zusätzlich ist es wichtig, dass Sie alles aus dem Weg räumen oder sichern, was einen Sturz verursachen könnte: lose Brücken oder Teppiche, Teppichfransen, Kabel, wackelige Möbel oder zu niedrige Stühle, rutschige Bade- und Duschwannen und lose Duschmatten.

Aber auch ungeeignete Schuhe, zu lange und weite Kleidungsstücke und zu große oder zu kleine Krücken führen zu Stürzen. Benutzen Sie Haus- und Straßenschuhe mit einem hohen Schaft, so haben Sie in den Fußgelenken zusätzliche Stabilität.

Statten Sie sich und Ihr Wohnumfeld konsequent so aus, dass Sie sich rundum sicher fühlen.

Eine Vielzahl von Tipps und Hinweisen zur Sturzprophylaxe finden Sie z.B. auf [pflege.de](https://www.pflege.de)

