

WURM Ganzheitliche Medizin

Kristin und Dr. med. Karsten Wurm
Fachärzte für Orthopädie
Landgraf-Karl-Straße 21, 34131 Kassel Bad Wilhelmshöhe
Tel. 0561 / 313231, Fax. 0561 / 313680
www.praxis-wurm.de, E-Mail info@praxis-wurm.de

Guten Tag,

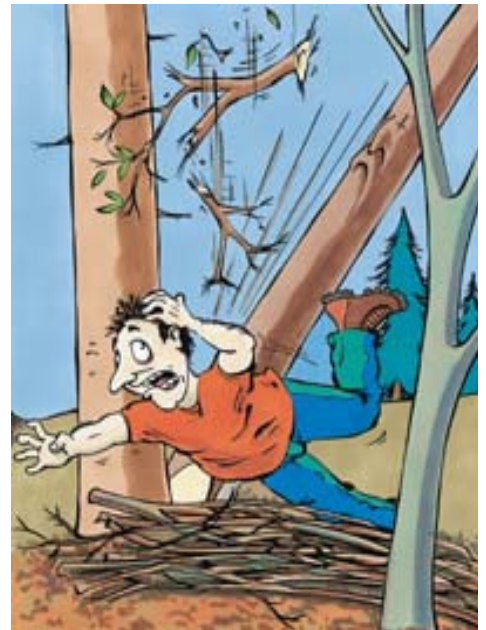
wir hoffen, dass Ihnen unser erster Newsletter zum Thema Hexenschuss gefallen hat. Sollten Sie zu den neuen Abonnenten gehören, begrüßen wir Sie sehr herzlich.

Der Newsletter erscheint sechs Mal im Jahr und informiert Sie kurz und übersichtlich über Neuerungen im Gesundheitssektor. Dabei werden die Themen über das Fachgebiet der Orthopädie hinaus reichen und berücksichtigen damit unsere ganzheitliche Philosophie. Unser zweiter Newsletter beschäftigt sich mit dem Thema

Sturz im Alter.

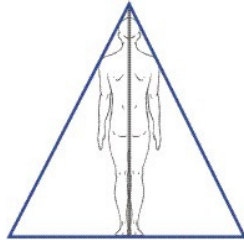
Der **Sturz im Alter** wird als gesondertes medizinisches Problem betont, weil ungefähr ein Drittel der Menschen über 65 Jahre mindestens einmal pro Jahr stürzt. Bis 77 Prozent der alten Menschen haben Angst vor einem Sturz. Somit gehört der Sturz zu einem der stärksten Ängste im Alter. Die Angst ist durchaus berechtigt, denn:

- Jeder Sturz kann zu einer Fraktur führen.
- Jedes Jahr erleiden über 120.000 Menschen einen Oberschenkelhalsbruch.
- Ca. 30.000 Menschen sterben an den Folgen innerhalb eines Jahres.
- Ca. 50.000 Menschen werden pflegebedürftig.
- Nur ca. 40.000 Menschen können danach wieder ein normales Leben führen.



Die Ursachen für Stürze im Alter sind mannigfaltig. Sie treten meist in Kombination auf mit:

- Herzrhythmusstörungen
- Blutdruck- und Blutzuckerschwankungen
- Fehldosierung und Nebenwirkungen von Medikamenten, insbesondere bei Einnahme von über vier Medikamenten
- Störung des Gleichgewichtsorganes sowie des Seh- und Hörvermögens
- Muskelschwäche der Beine und des Rumpfes
- Taubheitsgefühle der Beine, zum Beispiel im Rahmen einer Polyneuropathie
- Angst vor Stürzen, verminderte Stresstoleranz und Depression



WURM
Ganzheitliche Medizin

Kristin und Dr. med. Karsten Wurm
Fachärzte für Orthopädie
Landgraf-Karl-Straße 21, 34131 Kassel Bad Wilhelmshöhe
Tel. 0561 / 313231, Fax. 0561 / 313680
www.praxis-wurm.de, E-Mail info@praxis-wurm.de

- sog. Stolper- und Sturzfallen, zum Beispiel rutschende Bettvorleger, Türschwellen, glatte Böden, vereiste Gehwege oder ähnliches.
- Sturz aus dem Bett

Jeder Sturz sollte als Anlass dienen, die Ursachen aufzudecken und zu beheben.

Allgemeinerkrankungen sollten medikamentös optimal behandelt werden, insbesondere Bluthochdruck und Diabetes. Die Medikamente sollten auf die nötigste Anzahl reduziert werden, wenn möglich nicht mehr als vier verschiedene Medikamente pro Tag. Hörgeräte und Brillen sollten eine normale Funktion haben!

Muskelschwächen und Koordinationsprobleme können durch Gymnastik und TaiChi verbessert werden. Eine elegante Trainingsmethode ist das Training auf einer Vibrationsplattform mit Wippfunktion. Dieses Gerät nennt sich Galileo und ist in unserer Praxis verfügbar. Aufgrund seiner Effektivität ist ein Training auf diesem Gerät nur zweimal wöchentlich für sieben Minuten erforderlich. Die Angst vorm Sturz lässt sich dadurch deutlich mindern.

Stolper- und Sturzfallen im häuslichen Bereich sollten unbedingt entfernt werden. Dazu zählen:

- glatte und / oder nasse Böden
- rutschende oder umgeknickte Teppiche
- elektrische Kabel auf dem Boden
- andere Hindernisse auf Treppen und im Wohnbereich
- Leitern
- schlechte Beleuchtung

Lassen Sie sich von uns informieren. Insbesondere im Rahmen der Osteoporoseabklärung führen wir eine Beurteilung des Sturzrisikos durch.

Melden Sie sich bei uns, wenn Sie **nicht**

- sicher auf einem Bein stehen können.
- 10 Sekunden im Tandemstand (Fuß vor Fuß gesetzt) stehen können.
- fünfmal aus einem Stuhl ohne Hilfe der Arme innerhalb von 10 Sekunden aufstehen können.

Im nächsten Newsletter im Juni werden wir zum Thema „**Stress**“ informieren.

Welche Themen möchten Sie einmal beleuchtet wissen? Für Anregungen von Ihrer Seite sind wir stets dankbar.

Ihre Kristin und Karsten Wurm