

Vorbeugung und Therapie bei Knochenbrüchen im Alter



Knochenbrüche sind alltägliche Verletzungen und können jedermann treffen. Im Alter besteht aus unterschiedlichen Gründen jedoch ein erhöhtes Risiko. Welche vorbeugenden Massnahmen machen besonders Sinn, und wie sieht die stationäre Therapie bei einem dennoch eingetretenen Ereignis aus? Dr. Matthias Frank, stellvertretender Chefarzt im Felix Platter-Spital, nahm dazu Stellung.

Dr. Matthias Frank, stellvertretender Chefarzt Felix Platter-Spital

Ein Knochenbruch stellt vor allem im Leben eines älteren Menschen ein einschneidendes Ereignis dar. Vielfach ist ein Spitalaufenthalt unumgänglich. Eine Behandlung kann langwierig sein und Komplikationen sind nicht selten. Ungefähr jeder 50. Sturz führe zu einem derartigen Bruch. Frauen seien stärker betroffen, würden sich aber schneller erholen, sagt Dr. Matthias Frank. Der stellvertretende Chefarzt ist im Bereich rehabilitative Geriatrie im Felix Platter-Spital tätig und gab in einem Referat anlässlich der FPS-Reihe Wissenswert einen Überblick über die wichtigsten Frakturen im Alter.

Die häufigsten Frakturen im Alter betreffen die Wirbelsäule, den Oberschenkel sowie das Handgelenk (Fraktur der Speiche), wobei der Schenkelhalsbruch als «Klassiker» gilt. Die Therapie, ja der ganze Behandlungsprozess nach einer Fraktur sei stark auf die Möglichkeiten und Bedürfnisse der Patienten ausgerichtet. Der Arzt schildert die Unterschiede anhand zweier Fälle: Frau A (74 Jahre alt), unabhängig im eigenen Haus lebend, sportlich aktiv und bis auf einen hohen Blutdruck gesund, habe sich beim Sturz über eine Hundeleine einen Schenkelhalsbruch zugezogen. Das gleiche Unglück sei Frau B (86) beim Gang auf die Toilette in der Wohnung widerfahren. Sie verlasse die Wohnung kaum mehr, leide unter verschiedenen chronischen Krankheiten wie

Diabetes, leichte Demenz und Arthrose. Unterstützt werde sie zu Hause vom eigenen Sohn und der Spitex.

Bezüglich Rehabilitation gelte es die Frage nach den Zielen einer Therapie zu beantworten. Bei der jüngeren Frau A könnten diese lauten: Wiedererlangen der vollen Selbstständigkeit, sicheres Gehen drinnen und draussen mit und ohne Hilfsmittel. Bei der älteren Frau B werden die Ziele nicht so hoch gesteckt. Bei ihr könnte im Vordergrund stehen, dass sie ohne externe Hilfe, aber mit Hilfsmitteln noch kurze Strecken gehen kann. Angestrebt werde zudem womöglich eine Rückkehr in die eigene Wohnung und eine Versorgung dort mit ausgebauter Spitexhilfe und Familienunterstützung.

Bei der orthopädischen Rehabilitation werde der Schwerpunkt der Therapie auf die Wiedererlangung der Mobilität gelegt, ist den Ausführungen von Dr. Matthias Frank zu entnehmen. Das bedeute zum Beispiel ein möglichst frühes Gehtraining nach einer Operation, ein Fitnesstraining auch für Oberkörper und Arme sowie gezielte andere Massnahmen. Der persönlichen Sicherheit dienlich sind zum Beispiel auch Spikes für Schuhe oder Hüftprotektoren in Pflegeinstitutionen.

Weil ein Sturz im Alter aber vielfache Ursachen wie eingeschränkte Koordinationsfähigkeit, Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems, Gleichgewichts-

störungen, Osteoporose, abnehmende Muskelkraft, Blutverlust oder etwa ein Delir haben kann, tritt bei der geriatrischen Rehabilitation gleich ein multidisziplinäres Team (Physiotherapie, Geriater, Neuropsychologie, Ergotherapie, rehabilitative Pflege und auch eine Ernährungsberaterin) in Aktion. Versucht wird, den Ursachen auf den Grund zu gehen und adäquate Massnahmen einzuleiten. Im Basel Mobility Center würden Personen mit hoher Sturzgefahr oder wiederholten Stürzen abgeklärt (Ganganalyseteppich). Auch gebe es Möglichkeiten zur Teilnahme an Kraft- und Gleichgewichtsgruppen.

Aufgrund zahlreicher Erkenntnisse folgen von ärztlicher Seite denn auch ein paar Tipps zur möglichen Vermeidung von Sturzproblemen. Neben einer ausgewogenen, vitaminreichen Ernährung sei das Trainieren der Kraft sehr erfolgsversprechend, auch im hohen Alter liessen sich Defizite noch wettmachen. Empfohlen wird ebenso ein Gleichgewichtstraining (eine Broschüre mit Informationen und Tipps für das Training im Alter kann im Felix Platter-Spital angefordert werden). Als besonders geeignet entpuppe sich zudem T'ai Chi sowie die Jacques Dalcroze-Rhythmik. Dieser Bewegungskurs für Seniorinnen und Senioren wird inzwischen in allen Quartiertreffpunkten im Kanton Basel-Stadt angeboten. (msu.)