

## Medienmitteilung

10. Januar 2017/Mba

Sturzprävention auf instabilen Unterlagen

### **Stürze sind in der Schweiz die häufigste Unfallursache**

**Jährlich verletzen sich in der Schweiz rund 280 000 Personen bei Stürzen, fast 1400 sterben an den Folgen. Besonders betroffen sind Senioren: Ihr Anteil an diesen tödlichen Unfällen macht 96 % aus. Mit einfachen Übungen aus dem Programm «sicher stehen – sicher gehen» können Senioren ihr persönliches Sturzrisiko deutlich verringern. Das ist speziell jetzt wichtig, wenn Strassen und Wege oft rutschiger als sonst sind.**

Jedes Jahr müssen rund 280 000 Personen nach Stürzen ärztliche Behandlung in Anspruch nehmen. Stürze sind in der Schweiz der häufigste Unfallhergang und betreffen alle Altersklassen. Fatale Folgen haben sie aber vor allem für Senioren ab 65 Jahren. Mit zunehmendem Alter nehmen Muskelkraft und Gleichgewichtsfähigkeit ab. Zudem sind ältere Menschen verletzlich. Das führt zu mehr Stürzen mit tödlichem Ausgang. Von den knapp 1400 Personen, die jährlich an den Folgen eines Sturzes sterben, sind 96 % Senioren.

Stürze können nicht nur durch das Entfernen von Stolperstellen und baulichen Mängeln vermieden werden (Bereiche, in denen die bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung viel unternimmt), sondern auch durch gezielte körperliche Aktivität. Ein guter Vorsatz zum neuen Jahr! Die bfu und Pro Senectute haben mit drei weiteren Partnern Trainingsübungen entwickelt. Diese verbessern Kraft und Gleichgewicht, wodurch das Risiko eines Sturzes vermindert wird resp. dessen Folgen abgefedert werden können. Nun wurden die Übungen mit Trainingseinheiten auf einer instabilen Unterlage wie der bfu-Balance Disc (eine mit Luft gefüllte Gummischeibe) ergänzt. Dank der dadurch verbesserten Stabilität kann ein Stolpern oder Ausrutschen eher aufgefangen werden. Das ist besonders jetzt in den Wintermonaten wichtig, wenn viele Wege rutschiger als sonst sind.

### **Drei Mal Training pro Woche vermindert das Sturzrisiko**

Die bfu untersuchte erstmals die Wirksamkeit eines Trainingsprogramms zur Sturzprävention. Dabei wurden die Effekte eines kombinierten Kraft- und Gleichgewichtstrainings bei älteren Menschen in angeleiteten (also mit einer Trainerin oder einem Trainer) und nicht angeleiteten Gruppen geprüft. Es zeigte sich, dass ein dreimaliges Training pro Woche, bei dem mindestens zwei Übungseinheiten mit einer ausgebildeten Leiterperson stattfinden, den grössten Effekt hat. Weiter ergab die Untersuchung, dass die Übungen für die Testpersonen sicher sind und nicht zu trainingsbedingten Verletzungen führen.

### **«sicher stehen – sicher gehen»**

Weitere Informationen und Bilder zum Übungsprogramm «sicher stehen – sicher gehen» sowie über 500 Sport- und Bewegungsangebote finden Sie auf [www.sichergehen.ch](http://www.sichergehen.ch). Auf [www.medien.bfu.ch](http://www.medien.bfu.ch) finden Sie die bfu-Broschüre «Ihre Übungen für jeden Tag» sowie den bfu-Report «Wirksamkeit eines Trainingsprogramms zur Sturzprävention». Zudem können Interessierte gratis eine beschränkte Anzahl an Übungsbooklets im bfu-Online-Shop bestellen.

### **Kontakt für Medienanfragen:**

Marc Bächler, Leiter Medienstelle bfu, Tel. +41 31 390 21 11

Judith Bucher, Medienverantwortliche Pro Senectute, Tel. +41 44 283 89 57

## Über die Partnerorganisationen

### Hauptpartner

Die **bfu** – Beratungsstelle für Unfallverhütung setzt sich im öffentlichen Auftrag für die Sicherheit ein. Als Schweizer Kompetenzzentrum für Unfallprävention forscht sie in den Bereichen Strassenverkehr, Sport sowie Haus und Freizeit und gibt ihr Wissen durch Beratungen, Ausbildungen und Kommunikation an Privatpersonen und Fachkreise weiter.

**Pro Senectute** ist die grösste Fach- und Dienstleistungsorganisation der Schweiz im Dienst der älteren Menschen. Sie setzt sich für deren Wohl, Würde und Rechte ein. Die kantonalen und interkantonalen Pro-Senectute-Organisationen bieten eine Vielzahl von Leistungen wie z. B. Sozialberatungen oder Bewegungsangebote.

Die **Gesundheitsförderung Schweiz** initiiert, koordiniert und evaluiert mit gesetzlichem Auftrag Massnahmen zur Förderung der Gesundheit und zur Verhütung von Krankheiten. Die Stiftung wird von Kantonen und Versicherern getragen.

### Unterstützungspartner

Die **Rheumaliga Schweiz** fördert die Bekämpfung von rheumatischen Erkrankungen. Sie ist der Dachverband von 20 kantonalen/regionalen Rheumaligen und sechs Patientenorganisationen. Im Zentrum der Bemühungen steht der Mensch mit seinem Bedürfnis nach gesundheitlichem Wohlbefinden, Beschwerdefreiheit und Lebensqualität.

Die Physiotherapie ist eine wichtige Fachdisziplin im Gesundheitswesen. Der Schweizer Physiotherapie Verband **physioswiss** vertritt in der ganzen Schweiz die Interessen der über 9000 angeschlossenen Physiotherapeutinnen und -therapeuten und ist ein klassischer Berufsverband aus dem Gesundheitswesen.