

## Weitere Informationen

Klinik für Geriatrie und geriatrische Rehabilitation  
(Chefarzt: Priv.-Doz. Dr.med. K.G. Gaßmann)

Telefon 09131 / 822-3707

E-Mail [geriatrie@waldkrankenhaus.de](mailto:geriatrie@waldkrankenhaus.de)

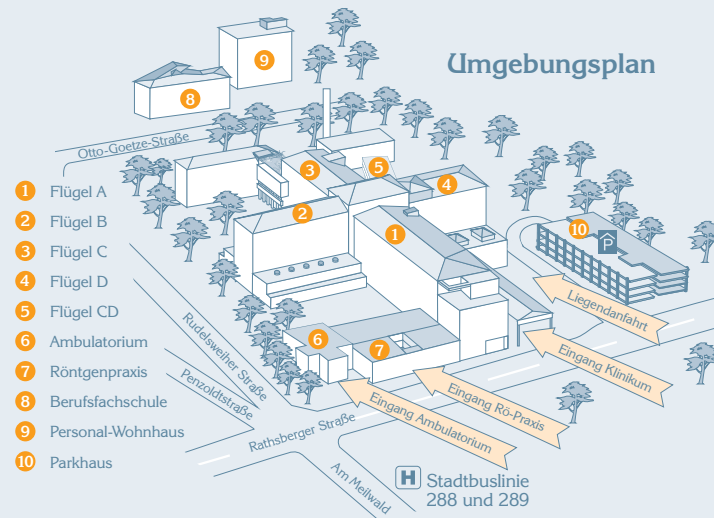
[www.waldkrankenhaus.de/klinikum/fachbereiche/geriatrie/](http://www.waldkrankenhaus.de/klinikum/fachbereiche/geriatrie/)

## Anfahrtsplan



### Waldkrankenhaus St. Marien gGmbH

## Umgebungsplan



Waldkrankenhaus St. Marien gGmbH  
Rathsberger Straße 57 · 91054 Erlangen  
Telefon 09131 / 822-0

[info@waldkrankenhaus.de](mailto:info@waldkrankenhaus.de)  
[www.waldkrankenhaus.de](http://www.waldkrankenhaus.de)

1.601.com / 071.025



...für den Menschen!



waldkrankenhaus  
ST. MARIEN

Mobilitäts-Sprechstunde

## MOBILITÄTS-SPRECHSTUNDE

### 🔔 Stürze verhindern, Mobilität erhalten

Das Risiko zu stürzen steigt mit zunehmendem Alter. Jeder Dritte der über 65-jährigen stürzt einmal pro Jahr. Bei zehn Prozent der Stürze treten Verletzungen auf, bei fünf Prozent handelt es sich sogar um Knochenbrüche. Weitere Folgen von Stürzen sind neben Verletzung und Behinderung auch die Angst erneut zu stürzen, die das Selbstvertrauen und Mobilität nachhaltig beeinträchtigen kann. Insofern leistet die Vorbeugung von Stürzen nicht nur einen Beitrag zur Verminderung von individuellen und sozialen Belastungen, sondern vor allem zur Erhöhung von Selbständigkeit, Mobilität und Lebensqualität.

### 🔔 Ursachen erkennen

Die Ursachen von Stürzen sind vielfältig, oft sind mehrere Faktoren für einen Sturz verantwortlich. Mit zunehmendem Alter spielen Gangstörungen die größte Rolle: Unsicherheit beim Gehen oder Halten des Gleichgewichts, Schwindel, Koordinationsprobleme und Schwäche. Seltener sind Stürze im höheren Alter durch äußere Ursachen bedingt, wie glatter Untergrund oder Stolpern über Hindernisse, oder durch Bewusstseinsstörungen.

Wir kennen inzwischen eine große Anzahl von Risikofaktoren, die mit einem erhöhten Sturzrisiko verbunden sind. Oft bestehen mehrere Risikofaktoren gleichzeitig. Die wichtigsten sind:

- Gangstörungen
- Verminderte Muskelleistung
- Verminderte Balance
- Sturz innerhalb des letzten Jahres
- Einnahme von 4 oder mehr Medikamenten
- Sehstörungen

### 🔔 Untersuchung

Die Abklärung von Gangstörungen und Sturzursachen erfolgt durch eine

- ärztliche Untersuchung,
- funktionelle Untersuchung einschließlich Ganganalyse sowie eine
- apparative Bewegungsanalyse.

Hierbei werden das Gleichgewicht, Kraft und Koordination überprüft. Die Untersuchungen sind nicht eingreifend.

### 🔔 Prävention und Behandlung

Aufgrund der Untersuchungsergebnisse können individuelle Behandlungsmaßnahmen ergriffen werden, wie z.B.

- Behandlung von Risikofaktoren und Erkrankungen
- Empfehlungen für die medikamentöse Therapie
- Individuelle Trainingsmaßnahmen zur Verbesserung des Gangs, Gleichgewichts, Kraft und Koordination
- Teilnahme an unserem Trainingsprogramm „Mobilität und Sicherheit im Alter“, speziell zur Verbesserung der Beweglichkeit und Gangsicherheit
- Wohnraum- und Hilfsmittlempfehlungen

### 🔔 Für wen ist die Mobilitäts-Sprechstunde geeignet?

- Bei Problemen mit dem Gehen (z.B. Gangverschlechterung, Gangunsicherheit, Schwäche)
- Bei Gleichgewichtsproblemen und Schwindel
- Wenn bereits ein Sturz erfolgt ist
- Zur Abschätzung des individuellen Sturzrisikos

Akute Verletzungen können jedoch nicht in der Mobilitäts-Sprechstunde behandelt werden.

