

Stürze bei älteren Leuten vermeidbar

r -- Close J, Ellis M, Hooper R et al. Prevention of falls in the elderly trial (PROFET): a randomised controlled trial. Lancet 1999 (9. Januar); 353: 93-7

[\[LINK\]](#)

Kommentar: [Andreas E. Stuck](#)

Studienziele

Wegen sturzbedingten Verletzungen benötigen pro Jahr 8% aller Menschen ab 70 Jahren ärztliche Behandlung. Stürze bewirken oft bleibende körperliche und psychische Einschränkungen mit Verlust von Unabhängigkeit. Mit dieser Studie sollte festgestellt werden, ob durch interdisziplinäre Abklärung der Sturzursachen und entsprechende Prophylaxe die Häufigkeit weiterer Stürze und das Ausmass der Verletzungen vermindert werden kann.

Methoden

Von Dezember 1995 bis Juni 1996 wurden Personen ab 65 Jahren, die wegen eines Sturzes in eine Londoner Unfall-Poliklinik kamen, in eine Interventionsgruppe und eine Kontrollgruppe randomisiert. Bei Personen der Interventionsgruppe wurde folgendes erfasst: Allgemeinstatus, Orthostase-Test, Augenstatus, Gleichgewichtssinn, Wahrnehmung, Affektivität und Medikation. Zudem wurden zuhause die noch möglichen selbständigen Tätigkeiten und allfällige Risiken in der Umgebung (z.B. lose Teppiche) festgestellt. Dabei wurde die Sturzursache möglichst genau abgeklärt, damit die Verunfallten entsprechend beraten werden konnten. Während eines Jahres wurden in beiden Gruppen erneute Stürze durch persönliche Befragung und über medizinische Quellen registriert.

Ergebnisse

Von den ursprünglich 397 Personen verblieben bis Studienende 141 in der Interventionsgruppe und 163 in der Kontrollgruppe. Die medizinische Untersuchung ergab vor allem Störungen des Gleichgewichtssinnes (bei 72%), des Visus (in 59%) und des Wahrnehmungsvermögens (in 34%). In 20% fanden sich neurologische, in 18% depressive und in 17% kardiovaskuläre Störungen. Die häufigsten Umgebungsrisiken waren unebener Boden, Stufen, ungeeignete Bodenbedeckung und ungeeignetes Schuhwerk. Ursache der Stürze war meistens eine Kombination verschiedener innerer und äusserer Risiken. Nach einem Jahr wurden in der Interventionsgruppe signifikant weniger Stürze – 183 Stürze gegenüber 510 in der Kontrollgruppe – und eine grössere verbliebene Selbständigkeit festgestellt. Das Ausmass der Verletzungen war nicht signifikant verschieden.

Schlussfolgerungen

Durch Analyse der Sturzursachen bei älteren Personen und entsprechende prophylaktische Behandlung und Beratung können viele Stürze und damit auch Verletzungen und Verlust an Selbständigkeit vermieden werden.

Rezidivierende Stürze sind eine häufige Ursache für funktionelle Verschlechterung, Pflegeheimweisung und Tod bei älteren Menschen. Diese britische Gruppe hat gezeigt, dass die Durchführung eines multidimensionalen geriatrischen Assessments bei älteren Leuten nach Sturz präventiv sehr wirksam ist. Durch eine multidimensionale Sturz-Risikofaktorenabklärung und gezielte Interventionen kann die funktionelle Prognose bei Menschen nach Sturz deutlich verbessert werden. Bei älteren Personen, die wegen eines Sturzes auf die Notfallstation kommen, sollten deshalb nicht nur die Sturzfolgen diagnostiziert werden, sondern es sollte auch eine kausale Sturzabklärung erfolgen mit dem Ziel, weitere Stürze zu vermeiden. Stürze sind oft ein Marker von nicht erkannten zugrundeliegenden Problemen, die behandelbar sind (z.B. ungeeignete Medikamente, Orthostase, Visusproblem, Umgebungsproblem).

Andreas Stuck