

## Kontakt

### SPRECHEN SIE UNS AN:

**St. Marien-Hospital Hamm gGmbH**  
Orthopädisch-Traumatologisches Zentrum  
Nassauerstr. 13-19, 59065 Hamm  
Telefon: (02381) 18 - 2101

Klinik für Geriatrie, Altersmedizin, Frührehabilitation  
und Diabetologie  
Nassauerstr. 13-19, 59065 Hamm  
Telefon: (02381) 18 - 2501

Internet: [www.marienhospital-hamm.de](http://www.marienhospital-hamm.de)

## Unsere Tipps für Sie

- Tragen Sie feste Schuhe! Sollten Sie Schwierigkeiten beim Anziehen haben, ist ein langer Schuhlöffel eine große Hilfe. Treten beim Schuhbinden Probleme auf, nutzen Sie Schuhe mit Klettverschlüssen. Socken mit rutschfesten Sohlen sind eine gute Alternative für den Innenbereich oder wenn Sie keine Schuhe tragen können (z.B. aufgrund von Wassereinlagerungen in den Füßen).
- Tragen Sie Ihre Brille und/oder Ihr Hörgerät.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und trinken Sie ausreichend.
- Nutzen Sie Ihre Hilfsmittel (z.B. Rollator) – auch für kleinere Strecken.
- Bevor Sie aufstehen, sollten Sie kurz auf der Bettkante sitzen bleiben, um ein Schwindelgefühl zu vermeiden.

## Während Ihres Aufenthaltes bei uns

- Die fremde Umgebung erhöht das Risiko zu stürzen. Nehmen Sie sich Zeit, sich an die Umgebung zu gewöhnen! Außerdem ist Ihr Körper vermutlich durch Ihre Erkrankung geschwächt – melden Sie sich, wenn Sie aufstehen möchten und sich noch unsicher fühlen!
- Nutzen Sie bitte die Handläufe auf den Fluren.
- Nutzen Sie das Angebot der Physiotherapie und lassen Sie sich den sicheren Umgang mit Hilfsmitteln erklären!

## Zudem für zuhause

- Lassen Sie Handgriffe im Bereich der Toilette und Dusche anbringen.
- Achten Sie auf gute Beleuchtung.
- Vermeiden Sie Stolperfallen in Ihrer Wohnung! Verzichteten Sie also auf Brücken und Bettvorleger, vermeiden Sie locker hängende Kabel und fixieren Sie diese, wo immer es möglich ist.
- Nutzen Sie einen Duschsitz und eine rutschfeste Badematte.
- Schaffen Sie ausreichend Platz zwischen den Möbeln, wenn Sie z.B. einen Rollator nutzen.
- Überfordern Sie sich nicht – nehmen Sie Unterstützung in Anspruch!
- Überdenken Sie die Anschaffung eines Hausnotrufs, wenn Sie alleine leben.

## MOBIL BLEIBEN – STÜRZE VERMEIDEN



Ein Unternehmen der SJG St. Paulus GmbH

## Sehr geehrte Patienten, sehr geehrte Angehörige,

EIN STURZ WIRKT ÜBER DIE KÖRPERLICHEN VERLETZUNGEN  
HINAUS:

Er verstärkt die Angst erneut zu stürzen.

Die Angst wiederum verunsichert Ihre Bewegungen. Je weniger sie sich jedoch bewegen, desto mehr werden Ihre Muskeln abgebaut. Training und Bewegung – zunächst in Begleitung – können auf Dauer das Sturzrisiko bei den meisten Betroffenen senken.

### **Bewegen Sie sich, so viel Sie können!**

Auch die kleinste Eigenbewegung (z.B. Ihres Arms oder Beins) hat positive Auswirkungen auf Ihren Körper! Versuchen Sie, das zu ersetzen, was nicht mehr möglich ist. Führen Sie beispielsweise den unbeweglichen Arm mit dem beweglichen.

## Beugen Sie einem Sturz durch Übungen für Ihre Kraft, Be- weglichkeit und Balance vor!

Texte: Physiotools.



Bild: Physiotools.

## Auf die Zehenspitzen stellen

Nehmen Sie eine gute Haltung ein, das Gewicht gleichmäßig auf beiden Beinen verteilt, und halten Sie sich gegebenenfalls z.B. an einer Stuhllehne fest. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und kehren Sie dann langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück. 10-20 Mal wiederholen.



Bild: Physiotools.

## Knie-Heben im Stehen

Halten Sie sich, falls nötig, an einem Stuhl o.ä. fest.  
Heben Sie ein Knie bis auf Hüfthöhe, und kehren Sie wieder in die Standposition zurück.  
10-20 Mal wiederholen.



Bild: Physiotools.

## Vom Sitzen zum Stehen mithilfe von Armlehnen

Sitzen Sie auf einem Stuhl, die Hände auf den Armlehnen. Sitzen Sie so weit vorne, dass Ihre Füße sicher auf dem Boden stehen. Ein Fuß steht leicht hinter dem anderen.  
Verlagern Sie das Gewicht nach vorne, und drücken Sie sich in den Stand, wobei Sie sich so viel wie nötig abstützen.  
5-10 Mal wiederholen.



Bild: Physiotools.

## Mini-Kniebeuge gestützt

Stehen Sie aufrecht, und stützen Sie sich, falls nötig, ab.  
Beugen Sie die Knie, und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. 10-20 Mal wiederholen.



Bild: Physiotools.

## Bein abspreizen

Stützen Sie sich, falls nötig, auf eine Stuhllehne o.ä.  
Heben Sie das Bein seitlich an, und führen Sie es wieder zurück.  
Halten Sie den Oberkörper während der gesamten Übungsausführung aufrecht. 10-20 Mal je Seite wiederholen.