

HÜFTPROTEKTOREN

Weniger Hüftfrakturen beim Stürzen





Ein Hüftprotector ist eine gute Sache. Er macht ältere Menschen mit einem erhöhten Sturz- und Frakturrisiko sicherer und dadurch körperlich aktiver. Sie werden selbstständiger und erhöhen ihre Lebensqualität.

EIN STURZ KOMMT SELTEN ALLEIN

Personen ab 65 stürzen vermehrt. Jährlich rund 60 000 so schwer, dass sie ärztlich behandelt werden müssen. 8000 Fälle enden mit einer Hüftfraktur. Diese führt zu eingeschränkter Mobilität und verursacht hohe Behandlungskosten. Im schlimmsten Fall erholen sich die Gestürzten nicht mehr und sterben an Folgekrankheiten. Die bfu empfiehlt sturzgefährdeten Senioren das Tragen von Hüftprotektoren als wirksamen Schutz gegen Frakturen.

Stürze verhindern

Gewisse Sturzfaktoren können Sie nur bedingt beeinflussen. Probleme beim Gehen, Gleichgewichtsstörungen, geschwächte Beinmuskulatur oder Sehschwächen sind unaufhaltsame Alterserscheinungen. Auch früher erlittene Stürze beeinträchtigen die Mobilität. Die gute Nachricht: Es gibt viele Möglichkeiten, um Stürzen vorzubeugen.

- Trainieren Sie Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht.
- Seien Sie vorsichtig mit Medikamenten und konsumieren Sie Alkohol mit Mass.
- Beugen Sie Osteoporose durch die Einnahme von Vitamin D und Kalzium vor.
- Sorgen Sie für rutschfeste Böden und Teppiche, beseitigen Sie sofort verschüttete Flüssigkeiten.
- Installieren Sie in der Dusche und in der Badewanne Haltegriffe, Spezialsitze und rutschsichere Matten.

- Verwenden Sie zum Hochsteigen eine Leiter mit einem Sicherheitsbügel statt Stühle.
- Halten Sie sich auf Treppen an den Handläufen fest.
- Beleuchten Sie eine Treppe genügend und stellen Sie Zeitschaltuhren so ein, dass das Licht ausreichend lange brennt.
- Tragen Sie gut sitzendes, stabiles Schuhwerk, insbesondere bei Nässe, Schnee und Glatteis.
- Lernen Sie den sicheren Umgang mit Stöcken und Rollatoren.

Weitere Tipps finden Sie in unserer Broschüre 3.004 «Stürze» auf www.bfu.ch.

UNSICHTBARE SCHUTZENGE

Vorteile von Hüftprotektoren

Stürze lassen sich oft nicht vollständig verhindern. Für sturzgefährdete Menschen empfiehlt die bfu darum Hüftprotektoren, um Brüchen am Oberschenkelhalsknochen vorzubeugen. Hüftprotektoren funktionieren wie Schutzschilde. In die Unterwäsche integriert, fangen sie bei einem Sturz die Kräfte auf oder verteilen sie. Es gibt zwei Varianten von Protektoren:

Hartschalenprotektoren

funktionieren wie ein Sturzhelm. Die Aufprallkraft wird vom Knochen weg vorwiegend auf die umliegenden Weichteile umverteilt.

Weiche Protektoren

dämpfen den Aufprall bei einem Sturz und damit die gefährliche Wirkung auf den Oberschenkelknochen.

Verschiedene Studien weisen eine sehr hohe Wirksamkeit der Hüftprotektoren aus. Rund 40 % der Hüftfrakturen bei Stürzen lassen sich damit vermeiden. Ältere Menschen mit einem erhöhten Sturz- und Frakturrisiko fühlen sich mit Hüftprotektoren sicherer und sind dadurch körperlich aktiver. Ihre Selbst-

ständigkeit nimmt zu und die Lebensqualität steigt. Jedoch werden Protektoren aus Bequemlichkeit oder ästhetischen Gründen noch zu wenig getragen. Fakt ist: Sie sind einfach anzuwenden und kaum sichtbar.

Hüftprotektoren kaufen

Durch den Kauf eines Hüftprotektors stürzen Sie sich nicht in riesige Unkosten. Sie müssen mit einer Investition von ca. CHF 200.– rechnen. Achten Sie auf die Qualität: Die bfu empfiehlt Produkte, die von der EMPA auf ihre Wirksamkeit geprüft sind. Die mit dem bfu-Sicherheitszeichen versehenen Protektoren finden Sie auf www.bfu.ch.



bfu bpa upi

Sicherheit · Sécurité · Sicurezza

Anwendung der Hüftprotektoren

Die Handhabung ist einfach: Die beiden dünnen Schalen oder Kunststoffkissen sind entweder bereits in die Unterwäsche eingenäht oder werden in die dafür vorgesehenen Taschen in der Unterhose eingesteckt. Dadurch ist Ihre Sicherheit unsichtbar. Beachten Sie Folgendes:

- Bringen Sie den Protektor korrekt an. Nur wenn seine Mitte auf dem Oberschenkelknochen liegt, schützt er Sie zuverlässig. Dieser befindet sich eine Handlänge unter dem Beckenknochen.
- Wählen Sie die richtige Grösse der Protektorhose, damit sie nicht verrutscht. Nach dem Anziehen sollten Sie den richtigen Sitz der Protektoren abtasten und allenfalls korrigieren.

- Die Protektorhosen können Sie je nach Material zwischen 60 und 90°C, die Kunststoffkissen bis 60°C waschen. Die Kunststoffschalen reinigen Sie am besten mit Seifenwasser. Beachten Sie die Pflegehinweise des Herstellers.
- Hartschalenprotektoren müssen Sie nach einem Sturz ersetzen. Weiche Protektoren dürfen Sie weiterhin verwenden.
- Harte oder weiche Protektoren? Sie können frei nach Ihren Bedürfnissen entscheiden. Weiche Hüftprotektoren werden häufiger getragen, weil sie auch zum Schlafen geeignet sind.



DIE 3 WICHTIGSTEN TIPPS



- Beugen Sie Stürzen vor, indem Sie Gefahrenquellen im Haushalt beseitigen.
- Achten Sie beim Kauf von Hüftprotektoren auf das bfu-Sicherheitszeichen.
- Tragen Sie die Hüftprotektoren so oft als möglich. Vor allem, wenn Sie unterwegs sind.

SICHER LEBEN: IHRE bfu.

Die bfu 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. Mehr über Unfallprävention auf www.bfu.ch.

Weitere Informationen

Wir empfehlen Ihnen ausserdem folgende Broschüren:

- 3.004 Stürze
- 3.011 Gifte und Chemikalien
- 3.012 Geräte im Haushalt
- 3.026 Checkliste sicherer Haushalt
- 3.027 Feuer und Hitze
- 2.003 Treppen (Fachbroschüre)
- 2.007 Geländer und Brüstungen (Fachbroschüre)

Diese Broschüren oder Publikationen zu anderen Themen können Sie kostenlos beziehen oder als PDF herunterladen: www.bfu.ch.

Mit freundlicher Unterstützung von: Alterszentrum Viktoria, Bern

© bfu 2007, Verwendung unter Quellenangabe erwünscht