

Inhalt

[Warum ist Bewegung wichtig?](#)

[Was kann ich tun, um Stürze zu verhindern?](#)

[Wie lässt sich Wundliegen vorbeugen?](#)

[Was schützt vor einer Gelenkversteifung?](#)

Warum ist Bewegung wichtig?

Früher rieten Mediziner:innen bei körperlichen Leiden häufig zu Ruhe und Schonung. Heute weiß man, dass beides auf Dauer eher schadet und das Risiko für Stürze, Wundliegen und eine Versteifung der Gelenke dadurch steigt. Deshalb sollte Bewegung ein fester Bestandteil des (Pflege-)Alltags sein.

Was kann ich tun, um Stürze zu verhindern?

Stürze sind eine der häufigsten Ursachen dafür, dass Menschen ihre Selbstständigkeit verlieren und auf Pflege angewiesen sind. Selbst leichte Stürze haben oft gravierende Folgen: Die Betroffenen sind verunsichert, bewegen sich weniger, verlieren dadurch Fertigkeiten, wodurch ihr Sturzrisiko zunimmt. Deshalb ist es so wichtig, Stürzen vorzubeugen. Folgende Tipps können dabei helfen:

- Manche Medikamente erhöhen das Sturzrisiko. Das gilt zum Beispiel für Schlafmittel und Antidepressiva. Auch Wechselwirkungen zwischen Medikamenten können die Sturzgefahr erhöhen. Legen Sie dem Arzt oder der Ärztin den [Medikamentenplan](#) vor und besprechen Sie, ob problematische Medikamente ausgetauscht werden können.
- Beseitigen Sie alle potenziellen Stolperfallen wie hochstehende Teppichkanten, rutschige Unterlagen, Dekorationsartikel und Kabel. Viele Wohnungen sind sehr voll gestellt. Manchmal reicht es schon, Möbel etwas anders zu platzieren, um freie Wege zu schaffen. Wenn nicht, müssen ein paar Möbel weg.

- Achten Sie darauf, dass Ihr Angehöriger immer gut sitzende, geschlossene Schuhe trägt.
- Sehprobleme erhöhen das Sturzrisiko. Kontrollieren Sie deshalb regelmäßig die Brillenstärke.
- Bauen Sie einfache Kraft- und Gleichgewichtsübungen in den Alltag ein. Dadurch verbessert sich die Gehfähigkeit.
- Im Dunkeln stürzt man leichter. Deshalb sollten nachts auf allen wichtigen Wegen Dauerlichter brennen.
- Haltegriffe, vor allem im Bad, erhöhen die Sicherheit.

+Tipp: Auf den Seiten des **ZQP** finden Sie [einen Erklär-Film \[externer Link\]](#) zum Thema "Stürze vermeiden".

Wie lässt sich Wundliegen vorbeugen?

Wundliegen entsteht durch eine andauernde Druckbelastung der Haut. Fachleute sprechen von einem Dekubitus. Diese Körperstellen sind besonders gefährdet:

Der effektivste Schutz vor dem Wundliegen ist Bewegung.

- Versuchen Sie Ihren Angehörigen zu motivieren, immer mal wieder aus dem Sessel aufzustehen und ein paar Schritte zu gehen.
- Hilfsmittel wie spezielle Sitzkissen verteilen den Druck beim Sitzen gleichmäßiger und entlasten die besonders gefährdeten Sitzbeinhöcker. Fragen Sie beim Arzt oder einer Pflegefachkraft nach.
- Menschen, die viel im Bett liegen müssen, sollten dazu angeregt werden, regelmäßig den Kopf, ihre Arme und Beine zu bewegen.
- Je weniger sich ein Mensch selbst bewegen kann, desto wichtig ist, dass Sie ihn regelmäßig umlagern. Pflegefachkräfte können Ihnen die verschiedenen Lagerungstechniken zeigen.
- Gute Hautpflege senkt das Risiko für einen Dekubitus: Trocknen Sie die Haut immer sorgfältig ab und tragen Sie Cremes nur dünn auf. Feuchte Haut ist empfindlicher.

!Wichtig: Lassen Sie sich unbedingt von Ärzt:innen und Pflegefachkräften beraten, was Sie zum Schutz vor dem Wundliegen tun können. Einen Dekubitus zu behandeln ist langwierig und kompliziert.

Was schützt vor einer Gelenkversteifung?

Können Menschen einzelne Körperteile nur noch wenig bewegen, besteht die Gefahr, dass die Gelenke versteifen. In der Folge kann es zu Fehlstellungen kommen. Auch dagegen hilft vor allem Bewegung.

- Lassen Sie Ihren Angehörigen möglichst viele Alltagshandlungen selbst ausführen.
- Achten Sie darauf, dass er alle wichtigen Gelenke mehrmals täglich bewegt: Hand- und Fußgelenke, Finger, Arme, Schultern, Knie, Rücken.
- Helfen Sie ihm durch aktive und passive Bewegungsübungen. Bei aktiven Übungen leiten Sie nur an, bei passiven Übungen führen Sie die Bewegung selbst aus. Aktive Übungen sind grundsätzlich besser.

!Wichtig: Fragen Sie Ärzt:innen und Therapeut:innen nach geeigneten Übungen und bitten Sie um eine gründliche Einweisung, damit keine Fehler passieren. Wenn Sie unsicher sind, sollten Fachleute diese Aufgaben übernehmen.