Achtung Glatteis – Mit dem Pinguin-Gang sicher über die Straße

Gerade jetzt in der Winterzeit besteht vermehrt die Gefahr von Glatteis – damit einher geht ein erhöhtes Unfallrisiko für Fußgänger. Ein Experte vom Helios Amper-Klinikum Dachau gibt Tipps, wie solche Stürze vermieden werden können.

Die zunehmende Kälte und das damit einhergehende Glatteis stellen insbesondere ältere Menschen vor Herausforderungen. Prof. Dr. med. Michael Scherer, Chefarzt Unfallchirurgie und Orthopädie am Helios Amper-Klinikum Dachau, gibt wertvolle Hinweise, wie sie sich besser schützen können.

Ein Drittel der über 65-Jährigen stürzt mindestens einmal im Jahr. Etwa 20 Prozent der Stürze verlangen medizinische Versorgung. „Besonders Brüche im Hüftbereich nehmen im Alter zu. Einer von zehn Stürzen verursacht eine schwere Verletzung. Die Folgen sind eine verminderte Aktivität, Schmerzen und Angst", erläutert Prof. Scherer. „Bei Glatteis kommt es vermehrt zu Stürzen – gerade ältere Menschen sollten daher Hilfe in Anspruch nehmen und wenn möglich lieber zu Hause bleiben, wenn sie sich unsicher fühlen."

Folgende Regeln können helfen, das Sturzrisiko zu reduzieren und die Sicherheit auf Glatteis zu verbessern:

- Richtiges Schuhwerk mit Profil tragen, zusätzlich können auch sogenannte Spikes genutzt werden.
- Der sogenannte Pinguin-Gang verbessert die Sicherheit auf Glatteis: Dabei wird der Körperschwerpunkt über dem vorderen, also dem auftretenden Bein ausgerichtet. Der Fuß setzt jeweils mit ganzer Sohle auf und zeigt leicht nach außen. Die Schrittlänge ist kurz. Die leicht nach vorn geneigte Körperhaltung sorgt so für mehr Stabilität.
- Das Festhalten am Geländer und das Gehen entlang der Hauswand unterstützen die Sicherheit.
- Reflektoren an der Kleidung und ein Fahrradlicht am Rollator machen andere Verkehrsteilnehmer aufmerksam.
- Manche Rollatoren haben die Möglichkeit, auf Profilräder umzurüsten, prinzipiell ist bei Glatteis ein Wegrutschen des Rollators möglich.
- Wichtig ist das Benutzen von Hilfsmitteln wie Brille oder Hörgerät, um sich ganz auf den Weg zu konzentrieren.

„Kommt es dennoch zu einem Sturz, ist es besonders wichtig, den Kopf und den Rücken zu schützen. Bei einem Sturz nach vorn sollten die Unterarme vor den Kopf gehalten werden, bei einem Sturz nach hinten der Kopf auf die Brust genommen werden. In beiden Fällen ist das leichte Einknicken der Knie sinnvoll“, erklärt der Chefarzt Unfallchirurgie und Orthopädie.

Wenn sich ältere Patienten bei einem schwereren Sturz eine operationspflichtige Verletzung zugezogen haben, können sie sich nach der Operation an den Fachbereich Geriatrie an den Helios Amper-Kliniken Dachau und Indersdorf wenden: Der ist hochspezialisiert auf ältere und internistisch schwer erkrankte Patienten. Sie können dort nach solchen Stürzen optimal behandelt werden. Ein Team aus Ärzten, Pflegepersonal und Therapeuten hilft ihnen dabei, ihre Selbständigkeit wiederzuerlangen, um danach möglichst bald wieder nach Hause zurückzukehren. Die Behandlung alterstypischer Erkrankungen, eine Verminderung der Angst und Schmerzen sowie Training und Anpassung der Hilfsmittel führen zu einer verminderten Sturzgefahr. Damit es erst gar nicht so weit kommt, kann die Sturzgefahr durch Krafttraining und Benutzung entsprechend notwendiger Hilfsmittel deutlich gesenkt werden.

Das Helios Amper-Klinikum Dachau versorgt jährlich rund 23.000 stationäre Patienten, die Helios Amper-Klinik Indersdorf rund 1.000 akutstationäre sowie 1.100 Reha-Patienten. Weitere 37.000 Patienten werden ambulant von den über 1.200 Mitarbeitern der beiden Klinikstandorte medizinisch versorgt. Die 14 Fachabteilungen in Dachau verfügen zusammen über 435 Betten. Die Klinik in Markt Indersdorf ist spezialisiert auf Altersmedizin und verfügt mit der Akutgeriatrie sowie der stationären und ambulanten geriatrischen Rehabilitation über insgesamt 95 Betten.

Helios ist Europas führender privater Krankenhausbetreiber mit rund 100.000 Mitarbeitern. Zum Unternehmen gehören unter dem Dach der Holding Helios Health die Helios Kliniken in Deutschland und Quirónsalud in Spanien. Rund 17 Millionen Patienten entscheiden sich jährlich für eine medizinische Behandlung bei Helios. 2017 erzielte das Unternehmen in beiden Ländern einen Gesamtumsatz von 8,7 Milliarden Euro.

In Deutschland verfügt Helios über 86 Kliniken, 120 Medizinische Versorgungszentren (MVZ) und zehn Präventionszentren. Jährlich werden in Deutschland rund 5,2 Millionen Patienten behandelt, davon vier Millionen ambulant. Helios beschäftigt in Deutschland mehr als 66.000 Mitarbeiter und erwirtschaftete 2017 einen Umsatz von rund 6,1 Milliarden Euro. Helios ist Partner des Kliniknetzwerks „Wir für Gesundheit“. Sitz der Unternehmenszentrale ist Berlin.

Quirónsalud betreibt in Spanien 45 Kliniken, 55 ambulante Gesundheitszentren sowie rund 300 Einrichtungen für Betriebliches Gesundheitsmanagement. Jährlich werden hier rund 11,6 Millionen Patienten behandelt, davon 11,2 Millionen ambulant. Quirónsalud beschäftigt mehr als 32.000 Mitarbeiter und erwirtschaftete 2017 einen Umsatz von rund 2,6 Milliarden Euro. Helios Deutschland und Quirónsalud gehören zum Gesundheitskonzern Fresenius.

Pressekontakt:
Pia Ott
Pressesprecherin
Leitung Unternehmenskommunikation und Marketing
Telefon: (08131) 76-67678
E-Mail: pia.ott@helios-gesundheit.de