

# Bruch im Hüftgelenk

Das hohe Sturzrisiko älterer Menschen führt zu viel Leid und hohen Kosten

JOST SCHMID/ZÜRICH

*Alte Menschen stürzen häufiger und brechen sich dabei oft die Knochen – meistens das Hüftgelenk. Ein Sturz kann das Ende der Selbständigkeit bedeuten und den Fall in eine Depression, sagt der Geriater Daniel Grob.*

Eine Belastung des Beins ist unmöglich – an Aufstehen ist nicht zu denken. Man fühlt sich hilflos auf dem Küchenboden, hat starke Schmerzen in der Leistengegend. Man erinnert sich: Der Boden war vom Aufwischen noch etwas glitschig; da rutscht man leicht aus. Ein junger Mensch hätte sich vielleicht reaktionsschnell aufgefangen – oder beim Fallen wenigstens behende abgerollt. Der seitliche Sturz auf die Hüfte wäre vielleicht vermieden worden. Das Telefon auf dem Schemel draussen im Gang kann nur kriechend und unter grossen Schmerzen erreicht werden. Der Notfallarzt stellt wenig später einen so genannten Schenkelhalsbruch fest: Der Oberschenkelknochen ist nahe beim Hüftgelenk gebrochen.

## 12 000 Hüftfrakturen pro Jahr

Der Arzt kennt seine betagte Patientin: Eine Osteoporose hat die knöcherne Gerüstsubstanz

vermindert, wodurch ihre Knochen für Brüche anfällig gemacht wurden. Die mechanische Belastung dieses Sturzes war zu viel für den geschwächten Oberschenkelknochen. Die Frau wird zum Spital gefahren und operiert: Sie erhält einen neuen künstlichen Oberschenkelkopf. Mit dieser Prothese wird sie nach wenigen Monaten wieder gehen können.

Bis vor etwa 40 Jahren war dies noch anders: Da hätte sich eine ähnlich verunfallte Patientin darauf einstellen können, den Rest ihres Lebens im Bett und allenfalls im Rollstuhl zu verbringen.

Die operierte Frau ist statistisch gesehen in guter Gesellschaft: «50 Prozent aller Frauen, die älter als 60 sind, erleiden eine osteoporotische Fraktur, meistens sind es Hüftfrakturen», sagt Robert Theiler, Chefarzt der Klinik für Rheumatologie und Rehabilitation am Stadtspital Triemli in Zürich. Leider sei es oft so, dass alte Menschen anschliessend nicht mehr selbständig haushalten können und nach einem Spitalaufenthalt in ein Pflegeheim umziehen müssen.

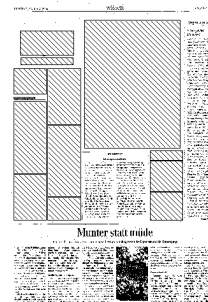
Etwa 12 000 solcher Schenkelhalsfrakturen ereignen sich jedes Jahr in der Schweiz und verursachen Kosten von rund 600 Millionen Franken – Tendenz steigend. Theilers Studie für neue Behandlungsrichtlinien bei Hüftfraktur-

patienten (siehe Kasten) dient also nicht nur der Prävention von Schenkelhalsbrüchen, sondern ist auch eine Antwort auf den steigenden Kostendruck im Gesundheitswesen.

## Hilflos am Boden

Eine Ursache für das erhöhte Sturzrisiko im Alter sieht Theiler in der schwachen Muskulatur und im dadurch verminderten Gleichgewicht. Auch diverse Medikamente, welche ältere Menschen einnehmen – etwa zur Blutdrucksenkung – können das Gleichgewicht negativ beeinträchtigen und einen Sturz begünstigen.

Es gibt ausser den körperlichen Folgen auch eine psychische Dimension des Sturzes: Der Fall in eine Depression oder in einen Angstzustand und in vielen Fällen der Rückzug aus dem aktiven Leben. Diese psychische Not kann ausgelöst werden, wenn man sich unvermittelt und oft



auch hilflos am Boden liegen sieht. Der Geriater Daniel Grob, Chefarzt am Zürcher Waidspital, erwähnt in diesem Zusammenhang das so genannte «Postfall-Syndrom», das schwierig zu therapieren sei.

«Wer schon mal gestürzt ist, hat ein höheres Risiko, nochmals zu stürzen», sagt Grob. Deshalb schätzt der Geriater das weitere Sturzrisiko bei Patienten ein, die von einem Sturz berichten. Da-

bei achtet er auf Faktoren wie zum Beispiel die Sehkraft, die Balance oder den psychischen und mentalen Zustand. Grob empfiehlt das Tragen eines gepolsterten Hüftschutzes – eines so genannten Hüftprotektors. Lebensrettend könnte ein tragbares Alarmsystem werden, das nach einem Sturz um Hilfe ruft: «Die Mortalitätsrate steigt nämlich rapide, wenn jemand länger als

zwei bis drei Stunden liegt», warnt Grob.

Nach dem Hüftbruch wird die ältere Person vermutlich häufig erneut stürzen – mit zunehmend schlimmeren Folgen. Um dem entgegenzuwirken, bedarf es einer Kräftigungs- und Gleichgewichtstherapie. Hilfreich sind auch Angehörige, die Sturzfallen frühzeitig erkennen.

## STICHWORT

### Sturzprävention

Bis heute weiss man nicht genau, wie Hüftfraktur-Patienten behandelt werden können, damit sich ein erneuter Sturz nicht mehr ereignet. Es ist bekannt, dass Vitamin D die Muskeln und Knochen stärkt und somit eine wichtige Rolle einnimmt. Zusammen mit einer Physiotherapie könnte dieses Vitamin also helfen, weitere Stürze zu verhindern. Unter der Leitung von Robert Theiler, Chefarzt der Klinik für Rheumatologie und Rehabilitation am Zürcher Stadt-

spital Triemli, befasst sich nun eine Studie mit der Prävention von Stürzen bei Hüftfraktur-Patienten. Dabei soll herausgefunden werden, welches die richtige Kombination von Vitamin D und Physiotherapie ist. Zu diesem Bewegungstraining gehören insbesondere eine Kräftigungs- und Gleichgewichtstherapie. Am Forschungsprojekt nehmen seit Januar 300 Patienten teil, die wegen einer Hüftfraktur in der chirurgischen Klinik des Triemli behandelt werden.

«Diese Studie soll Grundlagen für neue, optimierte Behandlungsrichtlinien erarbeiten. In Zukunft können wir dank dieser Studie Hüftbrüche im Spital noch besser versorgen und die Aussichten für die Patienten verbessern», sagt Theiler. Die Zürcher Hüftfraktur-Studie findet im Rahmen eines Nationalen Forschungsprogramms des Schweizer Nationalfonds statt. Theiler rechnet mit den ersten Resultaten in zwei Jahren. (J.S.)

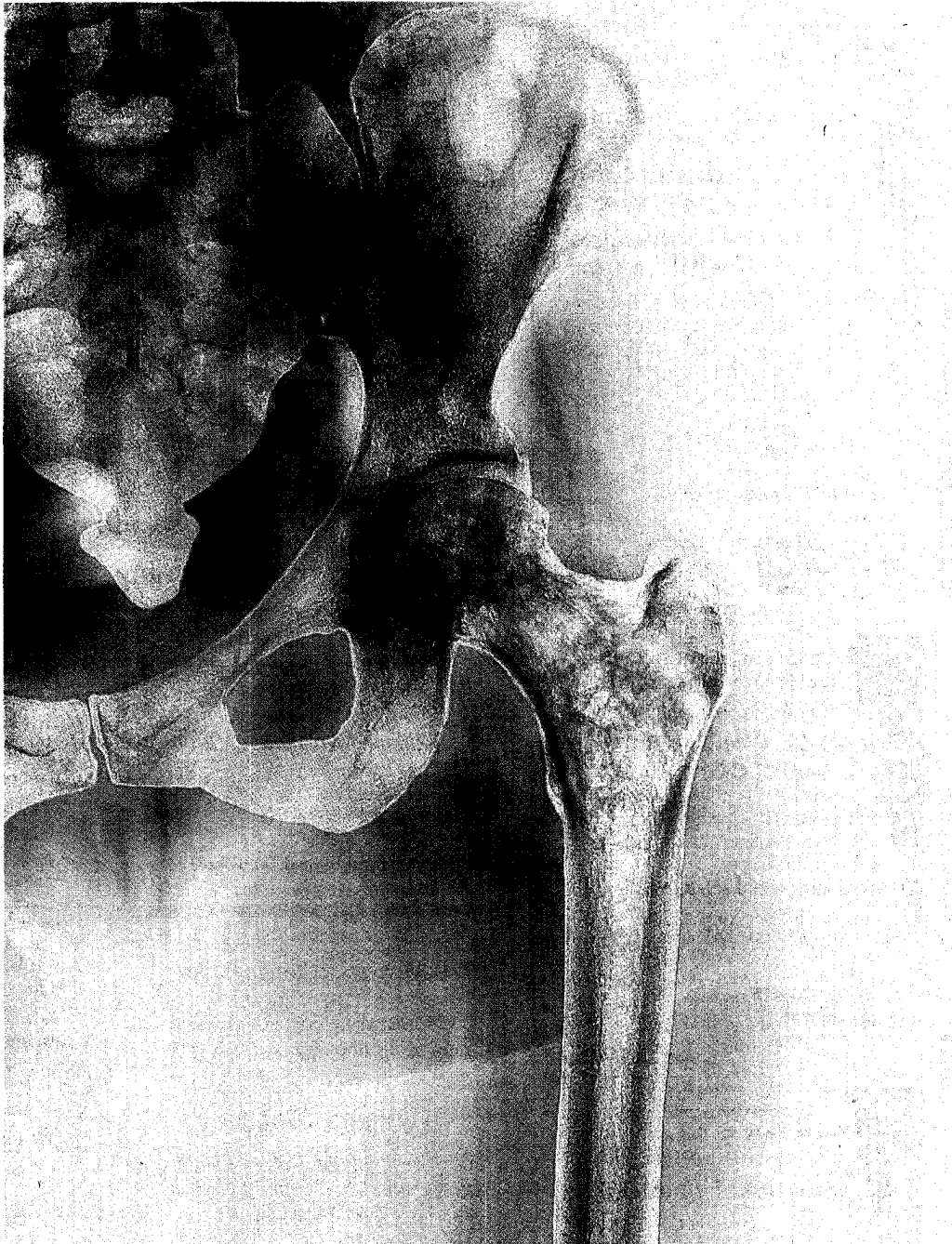


Bild: ky

**Besonders gefährdet** bei einem seitlichen Sturz: der Oberschenkelhals beim Hüftgelenk.