

Studie des Zürcher Stadtsitals

Vitamin hilft Stürze vermeiden

Das Zürcher Stadtsital legt eine Studie zum gefürchteten Schenkelhalsbruch im Alter vor. Dabei könnten Vitamin D und Früh-Reha helfen, Stürze zu vermeiden.

sda. Viel Vitamin D und gezielte Früh-Rehabilitation können möglicherweise helfen, bei alten Menschen Stürze und damit die gefürchteten Schenkelhalsbrüche zu vermeiden. Damit wäre den Patienten und den Finanzen des Gesundheitswesens geholfen.

Eine Studie im Zürcher Stadtsital Triemli soll bis 2007 erste Erkenntnisse über die Wirksamkeit der Kombination bringen. Sie erfolgt im Rahmen des Nationalen Forschungsprogramms «Muskuloskeletale Gesundheit – Chronische Schmerzen» (NFP 53) des Schweizer Nationalfonds, wie die Verantwortlichen am Freitag mitteilten.

Schenkelhals- oder Hüftbrüche sind Verletzungen, die sich vor allem ältere Menschen bei Stürzen zuziehen. Das Risiko umzufallen hängt zusammen mit einem verminderten Gleichgewicht. Dies wiederum ist Folge einer schwächer werdenden Muskulatur. Auch manche Medikamente können sich negativ auf das Gleichgewicht auswirken, wie es in der Mitteilung heisst.

Weit reichende Folgen

Jedes Jahr erleiden in der Schweiz rund 1200 Menschen Hüftbrüche. Viele Verunfallte verlieren danach ihre Selbstständigkeit. Sie bleiben behindert, können nicht mehr selbst haushalten und sind zum Umzug in ein Alters- oder Pflegeheim gezwungen.

Einerseits bedeutet dies für die Betroffenen eine dramatische Wende im Leben. Andererseits verursachen die hohen Kosten eine riesige Belastung für

das Gesundheitswesen. Die Mitteilung nennt Kosten in Höhe von 600 Millionen Franken. Wie Studienleiter Robert Theiler, Chefarzt der Triemli-Klinik für Rheumatologie und Rehabilitation, sagte, dürften es noch mehr sein.

«Sturz-Tagebuch» führen

Rund 300 Patientinnen und Patienten werden jährlich allein im Triemli behandelt. Von ihnen sollen nun auf freiwilliger Basis insgesamt 200 bis 300 jeweils ein Jahr lang mitmachen. Untersucht wird, ob mit einer erhöhten Dosis Vitamin D kombiniert mit gezielter Früh-Rehabilitation das Sturzrisiko vermindert wird. Dazu müssen die Teilnehmenden ein «Sturz-Tagebuch» führen. Im Rahmen der Studie erhalten die Patienten eine zweieinhalbmal so hohe Vitamin-D-Dosierung wie normal, nämlich 2000 Einheiten täglich. Dies

EXPRESS

- ▶ Eine Studie des Zürcher Stadtsitals soll Patienten und Finanzen helfen.
- ▶ Bis 2007 sollen Erkenntnisse zu Schenkelhalsbrüchen im Alter vorliegen.
- ▶ Möglicherweise kann Vitamin D kombiniert mit gezielter Früh-Rehabilitation das Sturzrisiko vermindern.

liege «im sicheren Bereich», sagte Theiler. Zum Vergleich: Wer in der Sonne am Strand liege, komme auf rund 10 000 Einheiten am Tag. Vitamin D wird unter anderem mit der UV-Strahlung aufgenommen. Alte Menschen haben laut Theiler oftmals einen Mangel, da sie weniger im Freien sind.

