

Präventionsempfehlungen der DGOU

Starke Knochen in jedem Alter



© Alina Rosanova / Adobe Stock

Osteoporose ist weit verbreitet: 6,3 Millionen Menschen in Deutschland leiden an dieser Krankheit. Dabei nimmt die Knochenmasse ab, die Knochen werden schwach und zerbrechlich und das Risiko für Knochenbrüche steigt. Nach Angaben der International Osteoporosis Foundation (IOF) erleidet weltweit jede dritte Frau und jeder fünfte Mann ab 50 Jahren eine osteoporotische Fraktur.

Der Aufbau von Knochenmasse ist in jedem Alter möglich und auch nötig. Denn feste Knochen sind das Fundament für ein stabiles Muskel-Skelett-System. Prävention beginnt also bereits im Kindesalter und setzt sich im Erwachsenen- und Rentenalter fort. Die DGOU hat die wichtigsten „Knochenstarkmacher“ für unterschiedliche Lebensabschnitte zusammengetragen. Grundsätzlich gilt: viel Bewegung, kalziumreiche Ernährung und viel frische Luft zur Anregung der körpereigenen Vitamin-D-Bildung sowie die Vermeidung von Knochenräubern wie Nikotin und Alkohol.

[Weiterlesen](#)

Handverletzungen an Silvester vermeiden



© benschonewille / Adobe Stock

An keinem anderen Tag im Jahr verletzen sich so viele Menschen die Hände wie an Silvester. Besonders unter Alkoholeinfluss missachten viele die Sicherheitsvorschriften beim Zünden von Böllern und Raketen; oftmals entstehen Verletzungen auch durch nicht-zertifizierte Billig-Feuerwerkskörper. Die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) und die Deutsche Gesellschaft für Handchirurgie (DGH) rufen deshalb zu einem verantwortungsvollen Umgang mit dem Feuerwerk auf und geben Tipps für ein sicheres Silvestervergnügen.

[Weiterlesen](#)

Fitness für Senioren vermindert Sturzgefahr



© Robert Kneschke / Adobe Stock

Jeder Dritte über 65 Jahre stürzt mindestens einmal pro Jahr, bei den über 80-jährigen sogar fast jeder Zweite. Laut Robert Koch-Institut passieren mehr als die Hälfte der

Sturzunfälle bei Personen ab 60 Jahre zu Hause oder in der unmittelbaren Umgebung, zum Beispiel im Garten oder in der Garage. Die Deutsche Gesellschaft für Unfallchirurgie (DGU) und die Deutsche Gesellschaft für Geriatrie (DGG) geben Tipps zur Vermeidung von Stürzen im hohen Alter. Denn bereits ab dem 50. Lebensjahr nehmen Balance, Muskelkraft, Ausdauer und Beweglichkeit ab, sodass mit zunehmendem Alter das Risiko steigt, zu stürzen und sich dabei zu verletzen. Senioren können dem entgegenwirken: mit gezieltem Training von Kraft und Balance.

[Weiterlesen](#)

Sturzprävention bei Glatteis



© DGOU

Um Stürze zu verhindern, rät die DGOU Fußgängern bei Glatteis dazu, sich äußerst langsam und mit kleinen Schritten über den Boden zu schieben.

Der Pinguin macht es vor: Beim **Pinguin-Gang** wird der Körperschwerpunkt über dem vorderen, also dem auftretenden Bein ausgerichtet – der Fuß setzt jeweils mit ganzer Sohle auf und zeigt leicht nach außen. Das belastete Bein steht damit im rechten Winkel zum Boden. Die leicht nach vorn geneigte Körperhaltung sorgt so für mehr Stabilität. Damit sinkt die Gefahr, auf spiegelglattem Untergrund das Gleichgewicht zu verlieren und zu stürzen.

[Weiterlesen](#)

Helm auf beim Radfahren



© DGOU

Während die meisten Eltern ihrem Kind einen Helm aufsetzen, tragen sie selbst oftmals keinen. Orthopäden und Unfallchirurgen empfehlen: Helm auf beim Fahrradfahren – in jedem Alter. Im Falle eines Sturzes kann ein Helm dazu beitragen, eine schwere Kopfverletzung zu verhindern. „Wirken Erwachsene nicht als Vorbild, sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass Kinder später im Jugend- und Erwachsenenalter weiterhin einen Helm tragen“, sagt Prof. Dr. Reinhard Hoffmann (ehemaliger DGOU-Generalsekretär). Dass Eltern ihrem Kind einen Helm aufsetzen und auch selbst zum Helm greifen sollten, verdeutlicht die DGOU mit einer Grafik.

[Weiterlesen](#)