

BASEL MOBILITY CENTER

Dank richtigem Schuhwerk Stürze vermeiden



Dem Alter voraus

Sicherheit tragen

Mit den hier empfohlenen Schuhen verringern Sie das Sturzrisiko.

Barfuss oder in Socken zu gehen, erhöht das Sturzrisiko. Und im Vergleich zu den empfohlenen Schuhen steigt das Risiko für Stürze um das 1,3-Fache, wenn weniger geeignete Schuhe getragen werden.

Empfehlungen

Bei der Wahl Ihrer Schuhe sollten Sie Folgendes beachten:

- dünne, rutschfeste und harte Sohle; keine Luftkissensohlen
- Der Schaft (oberer Teil des Schuhs) sollte über dem Knöchel liegen
- die richtige Passform
- ein gut haltender Verschluss. Schnürsenkel und/oder Klettverschlüsse sind optimal. Keine Schlupfschuhe
- breiter Absatz, aber in der Höhe nicht über 2,5 cm
- Vermeidung von Druckstellen
- Schuhe sowohl ausserhalb wie auch innerhalb der Wohnung tragen

Weiche Materialien
ohne Innennähte

Verlängerter
Schaft

Haltgebender Verschluss
auf Knöchelhöhe



Niedriger und
breiter Absatz

Rutschfeste, dünne und
harte Sohle

Basel Mobility Center
Universitäre Altersmedizin FELIX PLATTER
Burgfelderstrasse 101 | 4055 Basel | Schweiz
+41 61 326 48 15 | felixplatter.ch

Universitätsspital Basel
Bereich Medizinische Querschnittsfunktionen
Physiotherapie Neurologie Geriatrie
Petersgraben 4 | 4031 Basel

Literaturnachweis

Menant JC et al.: Effects of footwear features on balance and stepping in older people. *Gerontology* 2008;54:18–23.

Menant JC et al.: Optimizing footwear for older people at risk of falls. *Journal of Rehabilitation Research & Development* 2008;45(8): 1167–1181.

Menz HB et al.: Footwear characteristics and risk of indoor and outdoor falls in older people. *Gerontology* 2006;52:174–180.

Koepsell TD et al.: Footwear style and risk of falls in older adults. *Journal of the American Geriatrics Society* 2004;52:1495–1501.