





**Gesund älter werden – Schmachhaft jung bleiben
für kräftige Knochen und gutes Gedächtnis**

Freitag, 4. November 2016
13:00-17:00 Uhr
Aula, Universität Zürich

Hans-Peter Simmen, Carina Pothmann
Klinik für Unfallchirurgie
(Klinikdirektor: Prof. Dr. Hans-Peter Simmen)

www.traumacenter.ch

 **UniversitätsSpital
Zürich**

 **atz**
Alterstraumatologisches
Zentrum

Sind Sie auch so fit wie der Spieler mit der Nummer 9 ?



Die meisten von uns im Saal wären wohl liegen geblieben

Wo liegt wohl der Unterschied zwischen diesem Profi-Eishockey-Spieler und uns ?

Er hat alles, was die meisten hier im Saal nicht (oder nicht mehr) haben, nämlich: Durchtrainierter, kerngesunder Körper, Kraft, extrem rasche Reaktion, perfekter Lagesinn, Schnelligkeit

Diese Eigenschaften verhindern (schlimme) Folgen des Sturzes

In den nächsten Vorträgen werden Sie in die Geheimnisse eingeweiht, wie Sie diesem Sportler nacheifern und fit bleiben können.

Worauf müssen wir besonders achten, solange wir dieses Ziel nicht erreicht haben ?

Was können wir selbst beeinflussen ?

Wo ist das Risiko hoch, wann herrscht Gefahr ?

Äussere Faktoren (Schnee, Glatteis, nasses Laub)



Sturz auf glitschiger Unterlage



Nasses Laub



Krankheiten aus dem Bereich der Inneren Medizin, die mit erhöhtem Sturzrisiko einhergehen, möglichst gut einstellen lassen.

Falls trotz aller Vorsicht etwas schief läuft, welche Verletzungen drohen am häufigsten ?

Vorderarmbrüche



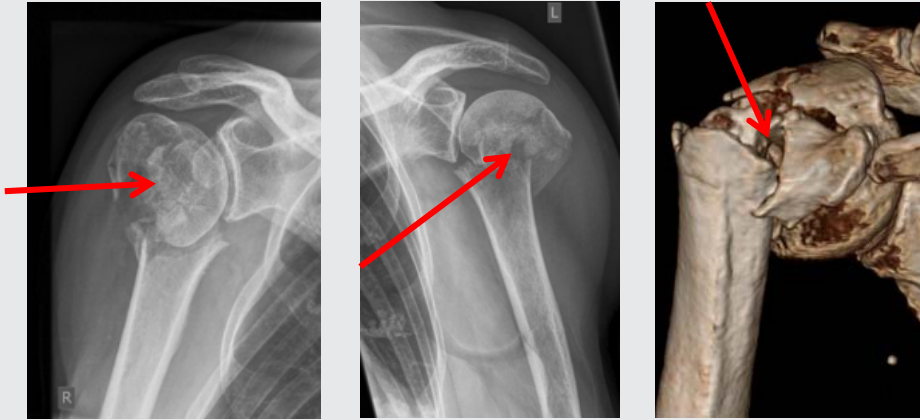
Vorderarmbrüche



Oberarmbrüche



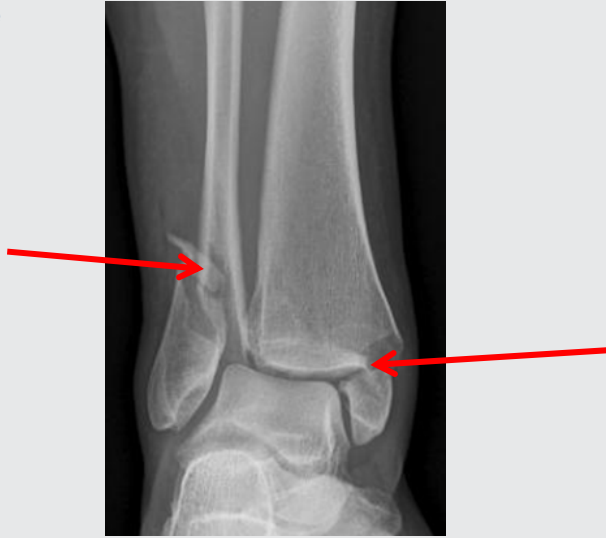
Oberarmbrüche



Knöchelbrüche



Knöchelbrüche



Hüftnahe Brüche



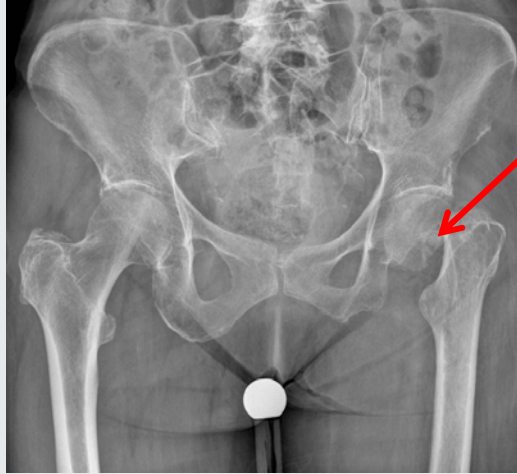
Hüftnahe Brüche



Hüftnahe Brüche



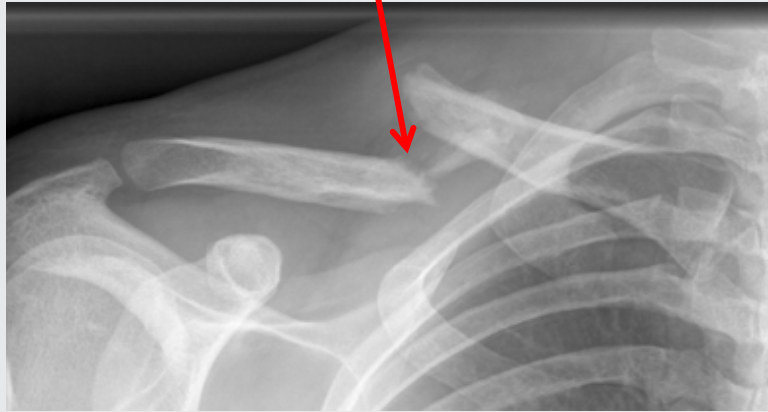
Hüftnahe Brüche



Schlüsselbeinbrüche



Schlüsselbeinbrüche



Beckenbrüche



Beckenbrüche



Wirbelsäulenbrüche



Wirbelsäulenbrüche



Falls Sie trotz regelmässigem Training und gesunder Lebensweise eine typische Verletzung des älteren Menschen erleiden, ist die Unfallchirurgie gut gerüstet, die bestmögliche Behandlung zu bieten.

Falls Sie trotz regelmässigem Training und gesunder Lebensweise eine typische Verletzung des älteren Menschen erleiden, ist die Unfallchirurgie gut gerüstet, die bestmögliche Behandlung zu bieten.

Die Unfallchirurgie entspricht einem Sicherheitsnetz



Arno del Curto, HC Davos

Einer der erfolgreichsten Trainer der Gegenwart

«Wir müssen uns hohe Ziele setzen. Es macht nichts, wenn wir sie nicht ganz erreichen. Aber wir müssen in die richtige Richtung gehen»



Danke für Ihre Aufmerksamkeit

 UniversityHospital
Zurich

