

Einfache Weitsicht-Brillengläser verhindern Stürze

r -- Haran MJ, Cameron ID, Ivers RQ et al. Effect on falls of providing single lens distance vision glasses to multifocal glasses wearers: VISIBLE randomised controlled trial. BMJ 2010 (25. Mai); 340: c2265

[\[LINK\]](#)

Kommentar: Christophe Büla

Studienziele

Im Rahmen dieser australischen Studie wurde untersucht, ob das Tragen von Brillen mit einfachen Korrekturgläsern statt Multifokalgläsern während Aktivitäten im Freien das Sturzrisiko von älteren Personen zu verringern vermag. Aufgrund bisheriger Studien ist bekannt, dass Multifokalgläser die Wahrnehmung von Tiefenschärfe und Kontrast vermindern und dass bei deren Verwendung ältere Leute grössere Mühe bekunden, die Höhe von Treppenstufen richtig einzuschätzen oder einen Hindernis-Parcours erfolgreich zu absolvieren.

Methoden

Zwischen Mai 2005 und Juni 2007 wurden 606 Personen randomisiert, die ein erhöhtes Sturzrisiko aufwiesen (entweder über 80-jährig oder über 65-jährig mit Sturzanamnese in den letzten 12 Monaten bzw. verlängertem «Timed up and go»-Test) und die regelmässig eine Sehkorrektur mit Multifokalgläsern, d.h. eine Brille mit Bi- oder Trifokal- oder Gleitsichtgläsern trugen. Die Interventionsgruppe (305 Personen) erhielt zusätzlich eine einfach korrigierte Brille für die Ferndistanz und Instruktionen für deren Gebrauch ausser Haus. Für Tätigkeiten zu Hause durften sie die Multifokalbrille weiter benutzen. Bei der Kontrollgruppe (301 Personen) wurde bei Bedarf eine Anpassung der Korrektur der bereits verwendeten Multifokalbrille vorgenommen.

Ergebnisse

Während der 12-monatigen Beobachtungszeit traten in der Interventionsgruppe gesamthaft 8% weniger Stürze auf, allerdings war dieser Unterschied statistisch nicht signifikant. In der Untergruppe von Personen mit ausgeprägter Aktivität im Freien war die Verringerung der gesamten Anzahl Stürze um 40% jedoch eindrucklich und signifikant (die Anzahl Stürze im Freien wurde um 39%, diejenigen mit Verletzungsfolgen um 38% verringert). Bei den Personen jedoch, welche sich nur selten ausser Haus bewegten, kam es zu 56% mehr Stürzen im Freien und zu 34% mehr Stürzen mit Verletzungen.

Schlussfolgerungen

Bei älteren Personen mit regelmässiger Aktivität im Freien stellt der Wechsel zu einer einfachen Fernsichtkorrektur eine wirksame Sturzprävention dar. Wenn die Betroffenen sich jedoch nur selten im Freien bewegen und an die Multifokalgläser gewohnt sind, kann ein solcher Wechsel auch ungünstige Auswirkungen haben.

Zusammengefasst von Felix Tapernoux

Verschiedene Beobachtungsstudien zeigten einen Zusammenhang zwischen dem Tragen von Multifokalgläsern (Bi-,

Trifokal- oder Gleitsichtgläser) während Aktivitäten im Freien und einem erhöhten Sturzrisiko bei älteren Menschen. Die Ergebnisse der vorliegenden Studie bestätigen die Hypothese, dass ein kausaler Zusammenhang vorliegt. Denn es kann eine Verminderung der Anzahl Stürze um 39% erreicht werden, wenn bei Aussenaktivitäten Brillengläser mit einfacher Fernkorrektur statt Multifokalgläser getragen werden. Diese Ergebnisse sollten uns dazu veranlassen, den Strategien zur Sturzprävention bei aktiven älteren Personen eine entsprechende Empfehlung hinzuzufügen.

Christophe Büla