

Bewegung bis ins hohe Alter

Prof. Dr. Clemens Becker

Robert-Bosch-Krankenhaus, Stuttgart

Inhalt

- Bedeutung
- Training als Maßnahme der Sturzprävention
- Wirksamkeit
- Umsetzung

Ziel der Programme

Bewegungsförderung

Verbesserung der körperlichen Aktivität

Reduktion der Stürze, die zu Verletzungen führen

Training

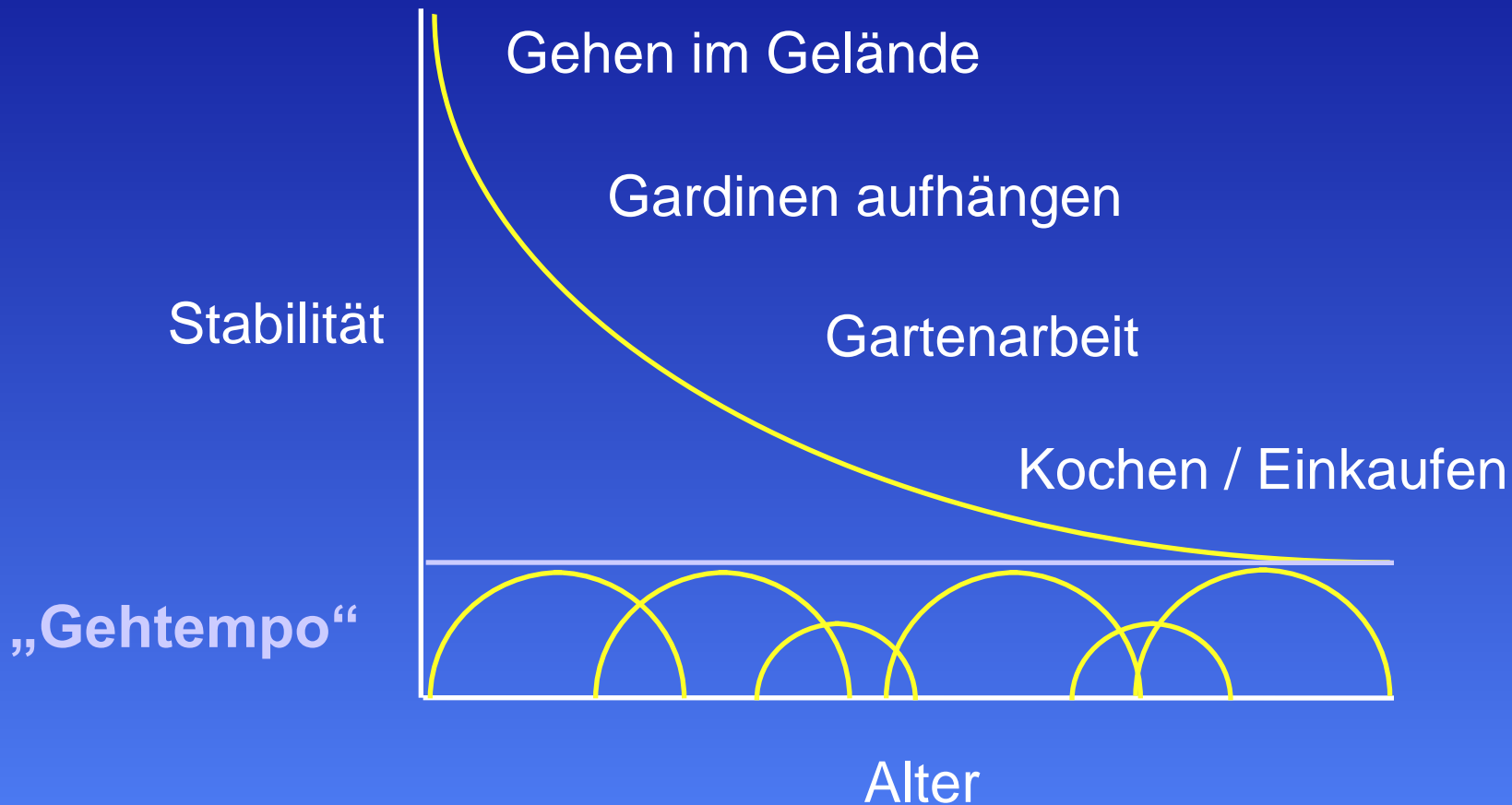
- “Nichtstun ist sehr viel gefährlicher als regelmäßiges körperliches Training”

American College of Sports Medicine (1998)

- “Körperliches Training ist die beste Investition im Gesundheitswesen”

Yvette Cooper, UK Minister for Public Health (2000)

Wann sollten Sie beginnen



„Höchste Eisenbahn“

| | | |
|--|--------------------------|----------|
| Fünfmaliges Aufstehen vom Stuhl | <input type="checkbox"/> | > 15 sec |
| Gehgeschwindigkeit ($v_{\max.}$) 5 m | <input type="checkbox"/> | > 5 sec |
| Stehfähigkeit (Semitandemstand) | <input type="checkbox"/> | < 15 sec |

Wer ist sturzgefährdet ?

| | |
|-------------------------------------|-------|
| Standunsicherheit | x 1,7 |
| Gangunsicherheit | x 2,3 |
| Schwierigkeiten beim Aufstehen | x 2,2 |
| Kognitives Defizit (Aufmerksamkeit) | x 1,9 |
| Schlafmitteleinnahme | x 1,9 |
| Dranginkontinenz und Nykturie | x 2,3 |
| Visusminderung | x 1,6 |
| Sturz in den letzten Monaten | x 4 |

Erreichbare Ergebnisse

Kraft

Sprunggelenk 60%

Kniestreckung 50 %

Hüftbeugung 20%

Balance

Gehtempo 20 %

Gehstrecke 25 %

Sturzzahl 30 - 40 %

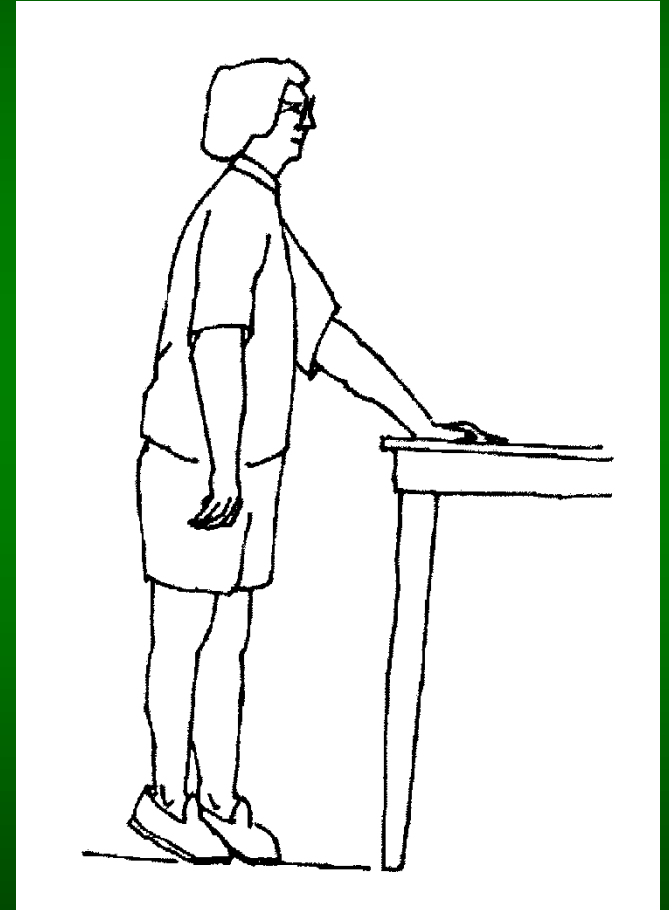
Training zu Hause

Zu Hause progressives Kraft und Balance Training
(3x pro Woche) Dauer 1 Jahr

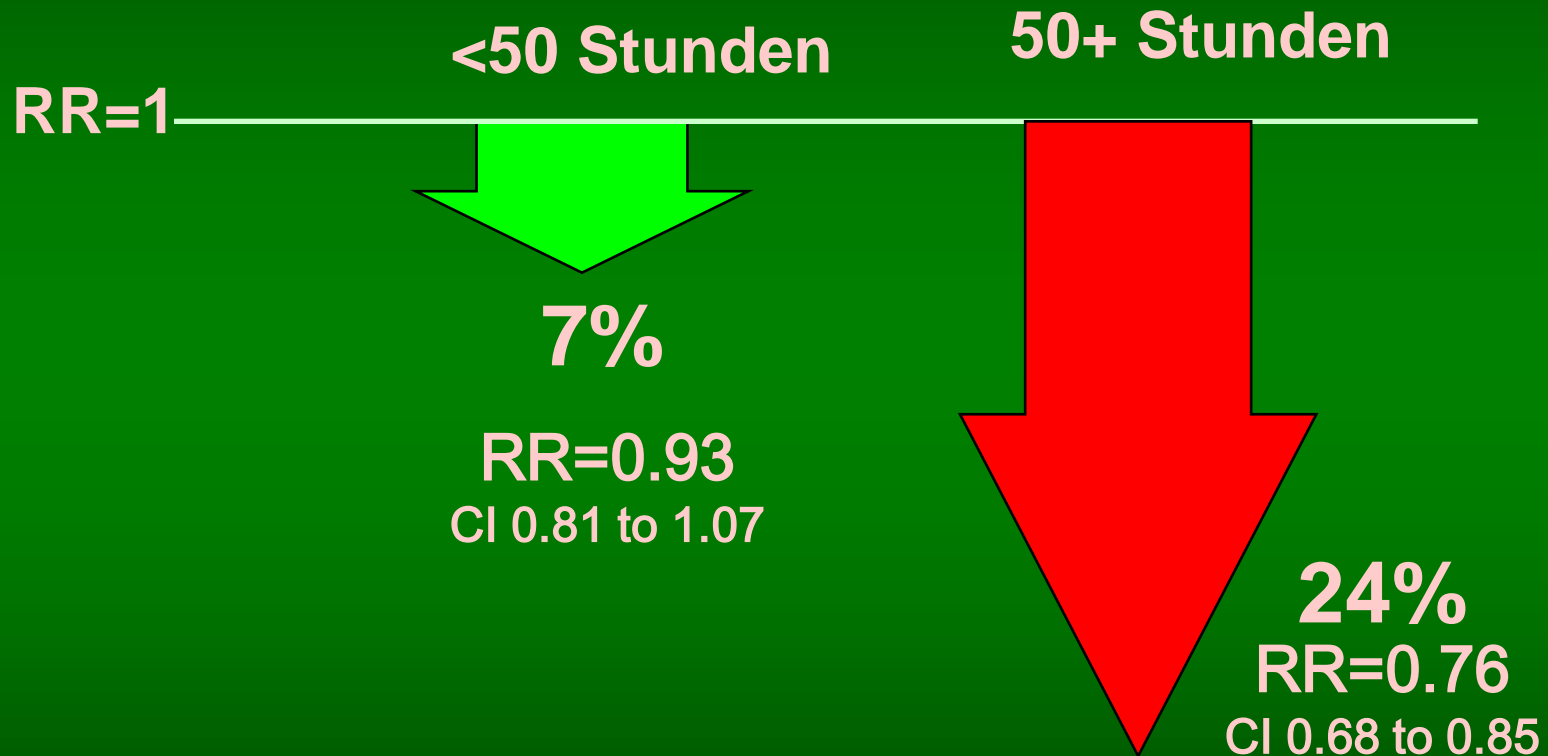
Anleitung durch Therapeuten
(fünf Besuche danach Übergang in Gruppen)

Ergebnis: 30% Reduktion der Stürze

Campbell, BMJ, 1997



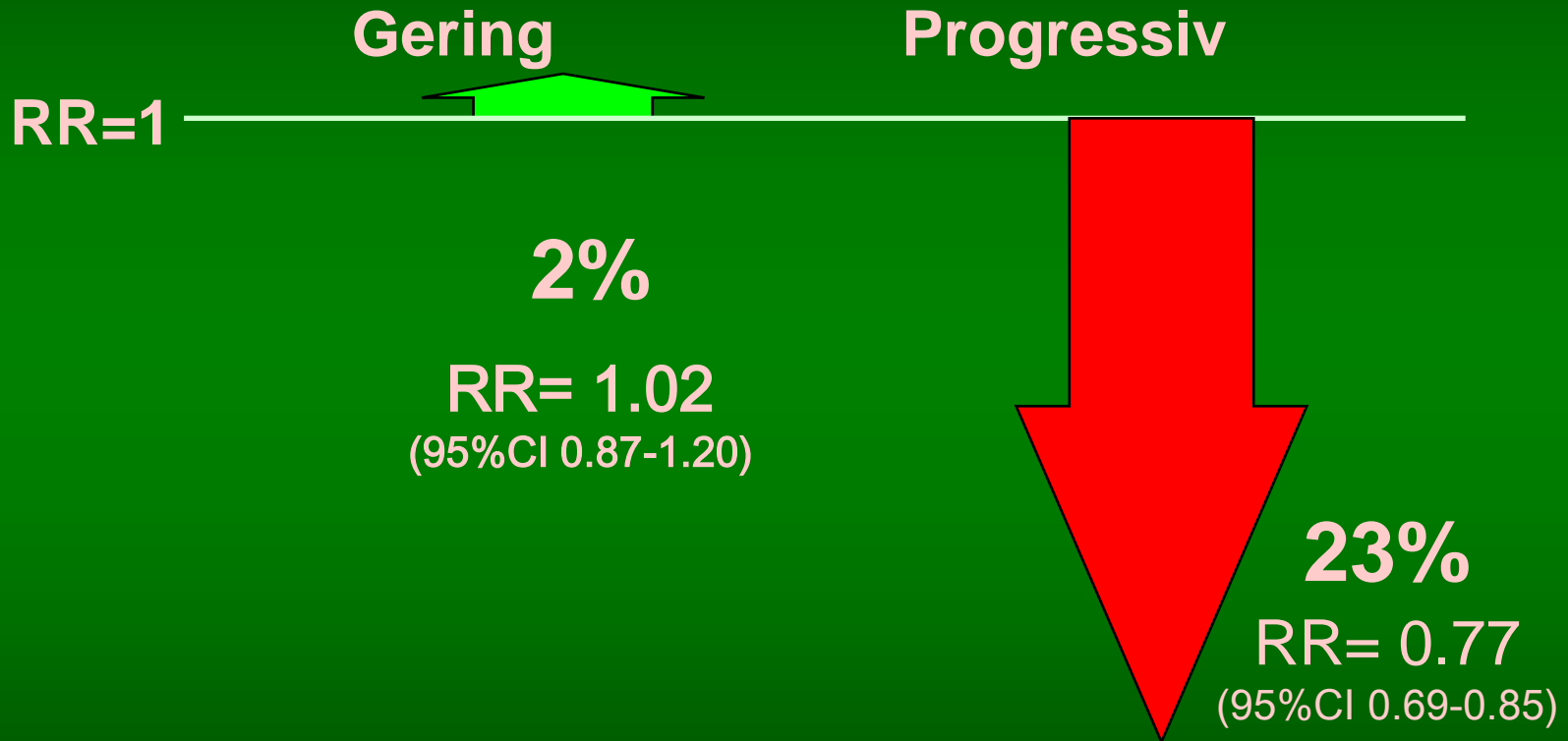
Trainingsdosis (Stunden pro Jahr)



Tai Chi und Tanz

- Personen ohne Hilfsbedarf
- Tai Chi:
 - 10 Formen
 - 2x/Woche über 4 Monate
 - Zu Hause tägliches Üben
- Ergebnis: Reduktion der Stürze um fast 50 %

Balancetrainingsintensität



Partner

- Vereine
- Arztpraxen
- Apotheken
- Stadt
- Betreutes Wohnen
- Physio-, Ergotherapie
- Sozialstationen
- Seniorenrat
- ...



*“Menschen hören nicht auf zu spielen,
weil sie alt werden.*

*Menschen werden alt, weil sie nicht mehr
spielen.”*

George Bernard Shaw