

## Wer sich bewegt, bleibt fit und stark



**Physiotherapie ist nach Duden eine Heilbehandlung mit Wärme, Wasser, Strom, sowie Krankengymnastik und Massage. Und viel Bewegung, Wer sich unter Physiotherapie eine Wellnessbehandlung mit Massage, gemütlichen Wickeln, etwas Dehnen und Einreiben vorstellt, der liegt falsch. Physiotherapie soll Training, Anstrengung, ja Arbeit muss sein – für den Patienten, nicht für den Therapeuten.**

### **Einsatz ist gefragt**

Unter guter Anleitung und geeigneten Übungen können Risiken im Alter wie Stürze, nachlassende Kräfte und eingeschränkte Beweglichkeit zwar nicht verhindert, aber doch etwas minimiert werden.

### **Patient muss mitarbeiten**

- Im Grunde ist der Therapeut Coach, der bei Gebresten aller Art mithilft und anleitet, wieder gesund zu werden. Aber den wesentlichen Teil zur Heilung beitragen muss jeder selber. Dabei ist es wichtig, dass Patienten individuell beraten werden. "Jeder Patient ist anders. Man muss abschätzen können, wo noch Ressourcen vorhanden sind, wo noch Kräfte mobilisiert werden können.
- Nicht immer unbedingt Hilfsmitteln aller Art verwenden. Schon Walkingstöcke, aber vor allem Gehstöcke, Krücken oder Rollatoren sollten nur dort eingesetzt werden, wo es gar nicht mehr anders geht. "Die Unabhängigkeit und das Vertraue in die eigenen Kräfte schwinden bei älteren Menschen rasch, wenn sie sich auf Hilfsmittel verlassen". Deshalb ist ein gezieltes, dem Zustand des Patienten angepasstes Kraft- und Gleichgewichtstraining wichtig.

### **Kein Fortschritt ohne Training**

- Die Beweglichkeit nimmt ohne Training bereits ab dem 30. bis 40. Altersjahr ab. Alle zehn Jahre büssen wir weitere fünf bis acht Prozent ein. Hinzu kommen im Alter Nebenwirkungen von Medikamenten, denn sowohl Antidepressiva, wie auch blutdrucksenkende Mittel, Betablocker oder sonstige Herzmedikamente haben Auswirkungen auf den Gleichgewichtssinn.

### **Nicht nur für Stuntmen**

- Die Folge davon ist eine zunehmende Unsicherheit beim Gehen. Und Stürze, auch wenn sie ohne Komplikationen verlaufen, machen Angst. Die Folge davon? Man geht seltener nach draussen und bewegt sich weniger. In der Physiotherapie werden deshalb auch Techniken zur Sturzprophylaxe vermittelt – idealerweise bevor es zu einem Sturz kommt.
- Richtig umfallen, das tönt zwar erst mal ziemlich abwegig – ausser man ist ein Stuntman – aber es wäre wichtig, dass allen Senioren solch ein "Sturztraining" gut tun würde. So, wie man früher auf Teststrecken ein Fahrtraining absolvierte, um gerüstet zu sein, wenn man mit dem Auto in Schnee und Eis ins Schleudern kommt.

- Ein Tipp für winterliche Strassenverhältnisse: Darauf achten, dass der Schwerpunkt im Körper nicht allzu sehr verlagert wird. Also weder stark vornüber gebeugt gehen noch ganz aufrecht. "Besser ist es, sich leicht seitwärts zu bewegen – wie wenn man schleichen würde. Oder so, wie man sich auf Langlaufskiern bewegt."

### **Bewegung ist alles**

- Wer sich sicher bewegt, hat Vertrauen in seinen Körper. Jedes Ausdauertraining, sei das nun Wandern, Laufen, Nordisch Walking, Velofahren oder Schwimmen, stärkt die Körperkraft." Sich drei Mal pro Woche mindestens eine halbe Stunde lang bewegen.
- Das muss gar nicht immer eine feste Laufstrecke oder das Fitnesscenter sein. Auch zügig Treppen steigen, beim Einkaufen etwas Gas geben – zu Fuss natürlich – und ab und zu eine Extrarunde rund ums Quartier einlegen oder eine Haltestelle früher aussteigen, reichen schon. Statt im Fitnesscenter Gewichte zu heben, können auch Zeitungsbündel oder Petflaschen gestemmt oder mit dem eigenen Körpergewicht trainiert werden: Kniebeugen, Liegestütze – geht auch stehend an der Wand – und Übungen mit dem Terraband.

### **Knochen müssen belastet werden**

- Viele schonen sich im Alter zu sehr. Gewichte tragen, sich körperlich anstrengen ist wichtig für die Knochenstruktur. Starke Knochen müssen belastet werden, sonst bauen sie Substanz ab. Dieser Grundsatz gilt noch viel mehr nach Unfällen und Operationen. "Wer wieder mobil und damit unabhängig sein will, muss trainieren, trainieren, trainieren." Die Physiotherapie bieten Anleitungen dazu, aber umsetzen muss sie jeder selber. Wenn dann aber als Belohnung doch mal eine Massage aus fachkundiger Physiotherapeutenhand winkt, dann geht alles etwas leichter.

