

Starke Muskeln schützen die Knochen



» Im Alter nimmt die Festigkeit der Knochen ab, sie brechen leichter. Umso wichtiger ist regelmäßiges Krafttraining, sagt Friederike Hardinghaus, Leiterin der Therapieabteilung am Klinikum Esslingen.

Frau Hardinghaus, ab wann ist man zu alt, um Muskeln aufzubauen?

Nie! Von meinen Patientinnen und Patienten höre ich ganz oft: „Krafttraining? Für den Quatsch bin ich zu alt.“ Doch der Mythos, dass ältere Menschen keine Muskeln mehr aufbauen, ist falsch. Wissenschaftliche Studien belegen das.

Warum hilft regelmäßiges Krafttraining, Knochenbrüchen vorzubeugen?

Mit den richtigen Übungen können Seniorinnen und Senioren ihre Knochendichte erhöhen. Besonders effektiv ist da das Training am Gerät, der Druck durch die Gewichte stimuliert den Knochenaufbau. Außerdem schützen starke Muskeln unsere Knochen und Gelenke. Beim Training sollte man insbesondere die tiefen Muskeln direkt an den Gelenken kräftigen. Sie sorgen für Stabilität und federn Stürze ab. Zusätzlich empfehle ich Maßnahmen, die das Sturzrisiko senken – ein Gleichgewichtstraining oder einen Sturzprophylaxe-Kurs. Dort trainieren wir auch, wie man sich im Falle eines Sturzes richtig abfängt.

Welche Fehler gilt es beim Training zu vermeiden?

Wichtig ist, das Training an die persönliche Situation anzupassen und die Übungen richtig auszuführen. In der ambulanten Praxis für Physiotherapie am Klinikum Esslingen bieten wir Prävention, Therapie und Rehabilitation an. Bei neuen Patientinnen und Patienten führen wir zu Beginn eine große Befundaufnahme durch, wir fragen zum Beispiel nach Herzproblemen, neurologischen Problemen oder Frakturen. Dann erstellen wir einen maßgeschneiderten Trainingsplan. Beim Training betreuen wir die Patienten im Eins-zu-eins-Kontakt, leiten an und korrigieren Fehler. Ich mache dabei gerne Fotos oder Videos und gebe sie als Anleitung für zuhause mit.

Wie helfen Sie – zum Beispiel nach einem Oberschenkelhalsbruch – die alte Mobilität zurück zu erlangen?

Im Krankenhaus beginnen wir direkt nach der OP mit der Mobilisierung. Anfangs liegt die Patientin oder der Patient noch im Bett und wir bewegen das Bein manuell durch. Ein Ziel dabei ist, die Faszienverklebung rund um die Narbe zu lockern, so dass die Betroffenen das Bein später wieder komplett strecken und beugen können. Der nächste Schritt: leichte Eigenübungen, die wir langsam steigern. Sobald die Ärztin oder der Arzt das OK für eine Vollbelastung gibt, starten wir mit einem Mix aus Krafttraining und Eigenübungen, um die Knochendichte wieder aufzubauen. Wichtig ist, dass die Betroffenen dranbleiben und zuhause weiter trainieren.

Welche Trainings-Dosis ist da die richtige?

Zwei- bis dreimal die Woche 20 bis 30 Minuten Training reicht unter Umständen schon aus. Vielen älteren Menschen, die noch nie Sport getrieben haben, fällt es schwer, sich dazu zu motivieren. Ich rate: Bauen Sie die Einheiten in den Alltag ein. Üben Sie beim Zähneputzen den Einbeinstand. Nutzen Sie Werbepausen im Fernsehen für ein kurzes Training. Gut für die Motivation sind Gruppenangebote, zum Beispiel Rehasportkurse – die berechnen nebenbei auch das Sozialleben. Reha- Sportkurse werden teils von der Krankenkasse finanziert.

Das Gespräch führte Lena Jauernig

» Kontakt

Klinikum Esslingen Therapieabteilung
Friederike Hardinghaus
Abteilungsleitung Physiotherapie,
Ergotherapie und Logopädie
Telefon 0711 3103-2485
f.hardinghaus@klinikum-esslingen.de