WAZ HATTINGEN Freitag, 26. April 2019

Sich auf einen nicht vorhandenen Stuhl „setzen" - diese Übung stärkt vor allem die Muskulatur in den Oberschenkeln.

FOTOS: WALTER FISCHER

Dem Muskelabbau entgegenwirken

Beim Altstadtgespräch geht es um „weiche Knie und harte Landung". Referenten geben viele Tipps, wie man Stürzen im Alter gezielt vorbeugen kann

Von Eva Arndt

Zwanzig Jahre liegt der Teppich schon im Wohnzimmer und Oma ist noch nie darüber gestolpert. „Aber dann passiert es eben doch und die Gefahr für ältere Menschen, sich bei einem Sturz sehr schwer zu verletzen, ist groß", erklärte Olaf Hagen, Chefarzt der Geriatrie am EvK, beim Altstadtgespräch im Ortho-Mobile. „Weiche Knie, harte Landung" war das Thema. „Wie man dem Sturz im Alter vorbeugen kann."

Dass das Alter am Menschen nagt, ist ein ganz natürlicher Prozess. Erstaunlich aber, wie schnell Muskelmasse und -kraft schwinden. Der Verlust von Muskelmasse beginnt – wenn man körperlich nicht aktiv ist – schon ab dem 25. Lebensjahr. Ab dem 50. Lebensjahr verliert man ungefähr ein Prozent pro Jahr, meistens an den unteren Extremitäten. Zwischen dem 30 und dem 80 Lebensjahr geht ein Drittel der Muskelmasse verloren.

Das zeigt sich auch in den Folgen von Stürzen. Über 430.000 Frakturen passieren im Jahr, oft sind Hüftkopf, Oberschenkel und Oberarme betroffen.

„Man muss auch immer untersuchen, ob Osteoporose ein Grund für eine Fraktur sein kann", erklärte Olaf Hagen. Viel kann man schon zur Vorbeugung tun, wenn man auf das Umfeld achtet. Man sollte Stolperfallen wie Schnüre oder eben Teppiche vermeiden, auf Krankheiten wie Osteoporose achten, langsam aufstehen, damit nicht der Blutdruck plötzlich abfällt oder es einem schwindelig wird. Denn das sind einige Gründe dafür, warum es plötzlich zu Stürzen kommt.

Die gute Nachricht bei allem aber ist: Es lässt sich viel gegen die nachlassenden Kräfte machen, wenn man mit Sport dagegen angeht. „Man sollte natürlich nicht mit über 70 Jahren auf die Idee kommen, auf den Marathon hin zu trainieren. Aber jeder kann in jedem Alter mit Sport oder Gleichgewichtsübungen beginnen", betonte Annette Piorek, Physiotherapeutin im Ortho-Mobile. Sie zeigte einige Übungen, die die Besucher gleich mitmachen konnten. Wichtig sind solche Übungen vor allem, um nach einem Sturz wieder das Vertrauen in den eigenen Körper zu bekommen. Denn es soll gar nicht erst zu einem fatalen Kreislauf kommen: Erst der Sturz, dann die Angst, aus der oft Bewegungsmangel herrührt. Durch den wiederum erwächst der Abbau von Muskulatur und der Verlust von Knochensubstanz.

Bewegung und gute Ernährung

Man kann Kräftigungsübungen auch mit der Unterstützung machen, sich dabei festhalten zu können. Sport und Bewegung ist in allen Formen immer hervorragend für Körper und Geist. „Dabei sollte sich jeder aussuchen, was einem wirklich Spaß macht", betont Annette Piorek. Das kann Wassergymnastik sein, Radfahren, Laufen oder medizinisches Yoga.

Auch eine gesunde, vitaminreiche Ernährung ist wichtig. Hinzu kommen Balance-Übungen. „Wer sind nicht traut, zu Hause mit Sport anzufangen, kann gerne bei einer Physiotherapie Übungen lernen, die man zu Hause später alleine machen kann, wenn man die Sicherheit hat. Dazu gibt es eine ganze Reihe von Hilfsmitteln, mit denen man Kraft und Gleichgewicht trainieren kann."

Annette Piorek, Physiotherapeutin bei Ortho-Mobile (rechts) und Dr. Olaf Hagen, Chefarzt der Geriatrie am EvK, in Aktion beim Altstadtgespräch.

Viele Übungen konnten die Besucher mitmachen

- Mit den Besuchern des Altstadtgesprächs wurde gleich eine ganze Reihe von Übungen durchgeführt, die man **zu Hause** machen kann.
- Zum Beispiel auf einem Stuhl sitzen, die **Fußspitzen anheben**, dann die Hacken, dann die Übungen mit beiden Füßen gegenläufig ausführen. Oder im Stehen auf die Zehen stellen.