

# Bewegung im Alter

## Warum ist Bewegung im Alter gerade wichtig???

- Die Muskelkraft nimmt ab (1 bis 2 %pro Jahr )
- Die Standsicherheit nimmt ab (7% pro Jahr )
- Das Gehtempo verlangsamt sich (5% pro Jahr )
- Vom Stuhl aufstehen verschlechtert sich (11% pro Jahr )
- Schmerzhaftige Bewegungseinschränkungen entstehen z.b. Schulter

## Was sind die Vorteile von Bewegung im Alter ?

- Freude !!! Verhinderung von sozialer Isolation, günstiger Einfluss auf depressive Verstimmung
- Stabilisierung Herz/Kreislaufsystem, Blutdruck wird gesenkt, Herzinfarkt -und Schlaganfallrisiko werden durch verbesserte Durchblutung von Herz und Gehirn vermindert
- Stabilisierung des Immunsystem -Risiko für bestimmte Krebsarten z.b.Darm und Brustkrebs wird reduziert
- Senkung von Blutzuckerspiegel -Diabetes mellitus Typ 2 wird günstig beeinflusst

## Empfehlung bei Bewegungen mit Älteren Menschen .

- 1 ½ Stunden pro Woche auf möglichst viele Tage verteilt
- mindestens 10 Minuten
- 15 -20 mal Wiederholen
- die Bewegung soll aktiv (durch eigene Muskelkraft erfolgen)
- das Gleichgewicht soll geschult werden
- bei Vorerkrankungen (z.b. Bluthochdruck) Rücksprache mit dem Arzt  
Selbst bei einem Training von einmal pro Woche findet Kraftzuwachs statt.
- Verringerung des Gleichgewicht

Daher stehen Kraft- und Gleichgewichtstraining im Vordergrund.

**Sturzrisiko** ist erkennbar an :

- kleinen Schritten
- Schwanken
- Schlurfen
- unregelmäßige Schritte
- Festhalten (z.B. an Möbelstücken )

Ein sehr aussagekräftiger und empfehlenswerter Test ist der Berg Balance Test ( nachlesbar im Internet ). Er ist einfach durchführbar und gibt eine gute Einschätzung der Sturzrisikos. Ein Kurztest wäre :

- 5 mal von Stuhl aufstehen ohne halten in weniger als 12 Sekunden
- 10 Sekunden hüftbreit stehen
- 10 Meter in weniger als 10 Sekunden gehen

Das Sturzrisiko ist für dementiell erkrankte Personen 3 mal höher als bei nicht betroffenen Personen !!!

Dass Verletzungsrisiko ist 3 bis 4 mal so hoch !!!

Die Feinmotorik, die oft eingeschränkt ist sollte ebenfalls trainiert werden, wobei neben Kreativangeboten das Schreiben nicht vergessen werden soll.

### **Wie kann trainiert werden???**

Am einfachsten ist es jedoch das Bewegungstraining in den Alltag zu integrieren (immer in unserem Beisein )

- Treppen steigen
- vom Stuhl aufstehen ohne Halten
- Gegenständen vom Boden aufheben z.B. Wäschekorb
- Tische oder Schränke abwischen
- unserer Phantasie sind kaum grenzen gesetzt .....

Speziell das Gleichgewicht kann zwischen 2 Stühlen geübt werden

## Geräte

- Prinzipiell können die meisten Bewegungen mit verschiedenen Geräten durchgeführt werden, doch bieten einzelne Geräte Vorzüge.
- Bei folgenden Ausführungen geht man von einer Gruppenaktivierung in sitzen aus.
- Softball: einander zuwerfen bzw. prellen, schult das Reaktionsvermögen (Achtung Brillen )
- Igelbälle :sehr gut zur Körperwahrnehmung
- Tücher :gut für Schwungvolle Bewegungen
- Ringe : Körperwahrnehmung Zielwerfen, Verbindung beim Schunkeln
- Säckchen :( gefüllt mit Sand, Reis, Erbsen oder Linsen) erspühren werfen auf verschiedene Körperteile
- Luftballon :( Bevorzugt die Großen), Reaktion, Stimulieren von Bewegungen !
- Schwimnudeln !!!!!

## Musik

- nicht als Hintergrund benutzen
- Rhythmus, Freude Motivation
- Vorgefertigte sitztänze können verwendet werden
- es kann aber auch spontan zu einen Passenden Melodie bewegt werden ,eventuell kommen sogar von den Teilnehmern Bewegungswünsche und Vorschläge
- 

## Musikauswahl

- Alte Schlager
- Volkslieder
- Kinderlieder (dabei gilt abzuwägen, dass man aus einer Seniorengruppe keinen Kindergarten machen will, dass aber sehr stark dementiell erkrankte Personen oft mit Kinderliedern erreicht werden .)