



SPORT IM ALTER

Der physiologische Alterungsprozess trifft jeden von uns, ob wir ihn akzeptieren wollen oder nicht.

Er ist charakterisiert durch die Abnahme der Kraft, der Koordination, der Beweglichkeit und der Ausdauer. Zudem ist der Mangel an Bewegung für unserer heutigen Gesellschaft typisch. Aus diesem Grunde ist eine angepasste körperliche Aktivität bis ins hohe Alter zu empfehlen. Dies eröffnet gerade dem älteren Menschen eine gute Chance, die sportliche Betätigung als fixen Bestandteil in seine Lebensgestaltung einzubeziehen. Er wird somit die sportliche Betätigung auch als wesentlichen Faktor seiner Lebensqualität erfahren.

Positive Auswirkungen der lebenslangen körperlichen Betätigung auf das Herz-Kreislauf-System, auf die Zuckerkrankheit, auf Darmkrebs, die Psyche, die Osteoporose wie auch auf das Körpergewicht sind erwiesen. Man denke aber auch an die Kräftigung von älteren Menschen in Bezug auf die Erhaltung der Bewegungssicherheit bzw. auf die Verringerung des Sturzrisikos.

Insbesondere ein altersentsprechendes Krafttraining führt zu einer Steigerung bzw. zum Erhalt der Muskelmasse, zur Schulung der koordinativen Fähigkeiten, zur Verbesserung der Ausdauer und zur Osteoporoseprophylaxe. Ein zusätzliches Ausdauertraining (Walken, Nordisch Walken, Velofahren, Schwimmen, Skilanglauf etc.) verbessert die aerobe Kapazität auch im Alter und führt zu einer Steigerung der Dauerleistungsfähigkeit.

Auch bei Gelenksarthrosen mit Beschwerden hilft ein regelmässiges Kraft- und Ausdauertraining, die Schmerzen zu reduzieren und die Funktion zu verbessern.

Das Angebot an sportlichen Betätigungen für ältere Menschen ist heute sehr umfangreich. Es gilt deshalb, diese Altersklasse für die körperliche Aktivität zu motivieren. Die speziellen Risiken und die verschiedenen Möglichkeiten sind zu besprechen und insbesondere ist es wichtig, die individuelle Dosierung festzulegen.

Orthopädische Klinik Bern

Salem-Spital
Schänzlistrasse 39
3000 Bern 25
T 031 337 79 79
F 031 337 79 77

Dr. med. **Christoph Stoller**,
Facharzt FMH für Orthopädische Chirurgie,
spez. Sportmedizin SGSM,
Orthopädische Klinik Bern
am Salem Spital

Clubarzt Handballclub BSV Bern

