

Muskeln stärken und Arthrose vorbeugen – zum Älterwerden gehört Bewegung dazu

Ältere Menschen sollten Bewegung fest in ihren Alltag einbauen. Denn regelmäßige Bewegung stärkt Muskeln und Gelenke und beugt Arthrose vor. Das hilft, um im Alter lange beweglich und selbstständig zu bleiben. „Bewegung jeder Art tut dem Körper gut, denn wer rastet, der rostet. Für jeden gibt es geeignete Möglichkeiten: von Gartenarbeit über Spaziergehen bis hin zu Sport allein oder in der Gruppe“, sagt Prof. Dr. Dieter C. Wirtz, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) und Direktor der Klinik und Poliklinik für Orthopädie und Unfallchirurgie am Universitätsklinikum Bonn, anlässlich des Tags der älteren Menschen am 1. Oktober 2021.

Tag der älteren Menschen am 1. Oktober 2021

Etwa 20 Prozent der Menschen über 60 leiden unter Arthrose. Ursache dafür sind geschädigte Gelenkknorpel, die nicht mehr ausreichend Puffer für die Knochen bieten. Ein Knorpel besteht aus stützenden Kollagenfasern und bis zu 70 Prozent Wasser. Um ihn vital zu halten, muss er ernährt werden. „Das erfolgt ähnlich wie bei einem Schwamm über einen Pumpmechanismus. Belastet man den Körper, wird der Knorpel ausgedrückt und Schlackenstoffe können entweichen. Bei Entspannung kann der Knorpel wieder Nährstoffe aus der Gelenkflüssigkeit aufnehmen“, sagt Prof. Dr. Bernd Kladny, stellvertretender Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) und Chefarzt der Abteilung Orthopädie und Unfallchirurgie der m&i-Fachklinik in Herzogenaurach. Körperliche Bewegung sorgt dabei für einen Wechsel aus Belastung und Entlastung und stärkt auch die Muskulatur, die die Gelenke entlastet.

Gerade im Alter sollte deshalb mehrfach täglich Bewegung zum Alltag dazugehören wie Essen und Schlafen. „Viele haben sich in der Coronapandemie angewöhnt, Übungen zu Hause oder Spaziergänge zu machen, das sollten sie unbedingt beibehalten. Inzwischen ist in Vereinen und Sportstudios auch wieder Sport in der Gruppe möglich. Wer Spaß daran hat, kann dort ein geeignetes Angebot finden, das zu seiner körperlichen Fitness passt“, sagt Kladny. Wenn aufgrund von Coronabeschränkungen Sport nicht in der Halle möglich ist, dann sollte Bewegung im Freien gesucht werden. Das kann sogar noch abwechslungsreicher sein.

Tipps für regelmäßige Bewegung im Alter:

- Regelmäßig aufstehen, um kleine Tätigkeiten im Haushalt oder Garten zu verrichten
- Viel zu Fuß gehen und wann immer möglich das Auto stehen lassen
- Regelmäßige Verabredungen mit Freunden zum Spaziergehen oder gemeinsamen Fahrradfahren
- Wandergruppe oder Nordic Walking mit Nachbarn an einem festen Tag in der Woche mit unterschiedlichen Ausflugszielen
- Training in einer Seniorensportgruppe, zum Beispiel Gymnastik, Tanzen oder Klettern

Wichtig ist, dass jeder für sich die passende Bewegung findet, ohne sich zu überlasten. Denn das hilft, um im Alter noch lange beweglich zu bleiben. „Fitness ist kein Privileg der Jugend. Auch wer früher im Job viel gesessen und sich wenig bewegt hat, kann sich im Alter seine eigene

Fitnessroutine aufbauen“, sagt Wirtz. Wer es mit Sport versuchen möchte, sollte Sportarten mit unkontrollierten Bewegungen und Stoßbelastung vermeiden. Wichtig ist die häufige Bewegung ohne große Belastung und damit die Scharnierbewegung im Gelenk. Wer Spaß an Sport in der Gruppe hat und sich dabei eher motivieren kann, wird sicher in Wohnnähe fündig. In vielen Vereinen und Sportstudios können heute auch Seniorinnen und Senioren unter fachlicher Anleitung trainieren. Dabei sollte man jedoch auf den eigenen Körper hören und nicht übertreiben. Entscheidend ist der körperliche Zustand. Um diesen richtig zu beurteilen und die geeignete Einstiegssportart zu finden, empfiehlt sich ein Beratungsgespräch mit einer Fachärztin oder einem Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie sowie ein ärztlicher Fitnesscheck.

Referenzen:

Thieme E-Journals - Aktuelle Rheumatologie / Abstract (thieme-connect.de)

Weitere Informationen:

www.dgou.de