Altersmythos XCII : im Alter gilt : je aktiver, desto gesünder

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich**

Band (Jahr): **- (2001-2002)**

Heft 76

PDF erstellt am: **04.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

ALTERSMYTHOS XCII

Im Alter gilt: Je aktiver, desto gesünder.

Wirklichkeit

Zuhause lebende Betagte unter und über dem Alter von 80 Jahren profitieren von körperlicher Aktivität. ½ bis 3 Stunden schützt besser als weniger als ½ Stunde pro Tag und mehr als 3 Stunden pro Tag noch besser vor Hüftfrakturen. Aber bei institutionalisierten Betagten nimmt das Risiko für Hüftfrakturen zu, je länger sie pro Tag auf den Beinen sind.

Begründung

In einer neuseeländischen Fallkontrollstudie von 911 Betagten mit Hüftfrakturen (davon 357 Heimbewohner) im Vergleich zu gleichaltrigen Kontrollpatienten ergab sich:

- Bei unter und über 80-jährigen zuhause lebenden Betagten schützt Aktivität vor Hüftfraktur (Aktivitäten wie z.B. Hausarbeit, Gartenarbeit, Einkaufen, Spazieren, Kegeln, Turnen).

  Im Vergleich zu < ½ Stunde pro Tag ist das Risiko
  bei ½ - 3 Stunden pro Tag Aktivität 0,4 (95% CI 0.3-0.7)
  bei > 3 Stunden pro Tag Aktivität 0,24 (95% CI 0.15-0.4)
- Betagte in Institutionen zeigen generell sehr geringe Aktivitätszeiten ohne signifikanten Zusammenhang mit Hüftfrakturen
- Je länger institutionalisierte Betagte täglich auf den Beinen sind, desto häufiger brechen sie ihre Hüfte: Im Vergleich zu unter 1 Stunde auf den Beinen ist das Risiko für Hüftfrakturen

  bei 1 – 3 Stunden pro Tag auf den Beinen 3.3-fach (95% CI 1.8-6.2)
  bei über 3 Stunden pro Tag auf den Beinen 6.6-fach (95% CI 3.1-14)

Das heisst: Zuhause lebende Betagte sollten möglichst > 3 Stunden pro Tag aktiv sein, um Hüftfrakturen zu vermeiden. Heimbewohner sollten mit passiver Behandlung der Osteoporose (Ca und Vitamin D-Zufuhr) vor Hüftfrakturen geschützt werden.

R. Norton et al: Is physical activity protective against hip fracture in frail older people? Age and Ageing 2001; 30: 262-264