Altersmythos CCXVII : kräftigendes Muskeltraining ist am besten geeignet, Behinderungen im Alltag vorzubeugen

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **- (2005-2006)**

Heft 92

PDF erstellt am: **23.05.2024**

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 CCXVII

Kräftigendes Muskeltraining ist am besten geeignet, Behinderungen im Alltag vorzubeugen.

Wirklichkeit
Nur funktionelle Übungen, gegebenenfalls erschwert durch zusätzliche Gewichte, sind im Gegensatz zu einfachem, kräftigendem Muskeltraining mit kleinen Hanteln und elastischen Bändern in der Lage, die Alltagsfähigkeit von über 70-Jährigen nachhaltig zu verbessern.

Begründung
Im kommunalen Freizeitzentrum in Utrecht (NL) wurden 98 gesunde über 70-jährige (Durchschnittsalter 75±4 Jahre) Freiwillige an einer 12-wöchigen dreimal wöchentlichen Therapie von kräftigenden Muskelübungen (KMÜ) oder funktionellen Übungen (FÜ) oder einer Kontrollgruppe ohne Übungsprogramm zugeteilt.

- Beide Übungsprogramme begannen mit einer 10-minütigen Aufwärmphase mit Musik und endeten mit einer 10-minütigen Abkühlphase mit Stretching. Beide Übungsprogramme wurden in Zweiergruppen als Paarübungen durchgeführt und so intensiv gestaltet, dass die Teilnehmenden die einzelnen Übungen in einer Skala von 1 = sehr sehr leicht bis 10 = sehr sehr hart mit 7–8 Punkten bewerteten. Die Belastung wurde entsprechend modifiziert durch die Anzahl Repetitionen oder die verwendeten Gewichte.
- Bei den FÜ wurden einfache kurze Alltagsübungen wiederholt, wie aufstehen, gehen, auf ein Podest treten und ein Gewicht von einem Gestell herunter bringen, wobei auch Gedächtnistrainingelemente eingebaut waren, wie Auswahl der Gewichte nach Farben oder Reihenfolge.
- Bei den KMÜ wurden die Schulter-, Arm-, Bein- und Rumpfmuskeln gegen Widerstand trainiert mit Hanteln von 0,5 bis 8 Kilogramm, Knöchelgewichten von ¼ bis 10 Kilogramm und

verschiedene resistente elastische Bänder in je drei Sets von 10 Repetitionen.

- Evaluiert wurde die Performance in 16 Alltagsaufgaben, wie Wäsche einfüllen, einen Bus mit Taschen besteigen, wobei das transportierte Gewicht und die benötigte Zeit benützt wurden zur Errechnung eines Scores. Ausserdem wurden die Ellbogenflexoren (EF) und die Knieextensoren (KE) Kraft gemessen, alle vor und sofort, sowie 6 Monate nach Ende der 12 Wochen Übungsprogramme.
- Die Alltagsfunktionen der Personen mit KMÜ verbesserten sich nicht signifikant (plus 7%) im Vergleich zur Kontrollgruppe, aber deutlich (plus 14%) und 6 Monate anhaltend (plus 13%) bei der FÜ-Gruppe ($P < 0{,}002$). Die isometrische maximale EF- und KE-Kraft verbesserte sich nur signifikant in der KMÜ, aber nicht in der FÜ-Gruppe unmittelbar nach Übungsende, was aber 6 Monate später nicht mehr nachweisbar war.

P.L. de Vreede et al: Functional-Task Exercise Versus Resistance Strength Exercise to Improve Daily Function in older women: A Randomized, Controlled Trial. JAGS 53: 2–10, 2005