

Altersmythos CVII : die Beanspruchung arthrotischer Gelenke schadet und beschleunigt Behinderung

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(2002-2003)**

Heft 78

PDF erstellt am: **13.09.2024**

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.

ALTERSMYTHOS CVII

Die Beanspruchung arthrotischer Gelenke schadet und beschleunigt Behinderung.

Wirklichkeit

Betagte mit Gonarthrose werden weniger schnell behindert, wenn sie regelmässig Geh- oder Krafttraining betreiben.

Begründung

250 selbstständige Betagte mit radiologisch nachgewiesener Arthrose der Kniegelenke und meist täglichen Kniebeschwerden wurden in 3 Gruppen eingeteilt und nachuntersucht:

- Walkinggruppe: 3 x wöchentlich aerobes Walkingprogramm auf Hallenboden
- Kraftgruppe: Krafttraining an einer Maschine gegen Widerstand (9 Übungen)
Bei beiden Gruppen: Instruktion während 3 Monaten unter Anleitung, 15 Monate Weiterführung allein zu Hause
- Kontrollgruppe: Information über Krankheit in Gruppen.
- 53% der Kontrollgruppe und 37% der Walking- und Kraftgruppe verloren ihre Selbstständigkeit innert durchschnittlich 13 Monaten Nachkontrolle, vor allem beim Transfer von Bett zu Stuhl.
- Der Teil der Personen, die das instruierte Training selbstständig weiter führten, reduzierte sich von initial 85% kontinuierlich auf 54%. Je gewissenhafter noch trainiert wurde, desto grösser die Selbstständigkeitsrate.

Ettinger et al: A randomized trial comparing aerobic exercise with a health education program in older adults with knee osteoarthritis. The Fitness and Seniors Trial (FAST). JAMA 1997; 277: 25-31