

SCHMERZFREI LAUFEN

DANK REGELMÄßIGEM ARMTRAINING

Das mit dem Älterwerden ist gar nicht so leicht, denn anstatt zu versuchen davor davon zu laufen, ist es doch die bessere Strategie daran zu arbeiten möglichst lange schmerzfrei den neuen Lebensabschnitten entgegenzugehen. Das wünschen wir uns nicht nur für die betreuten Personen in der Pflege, sondern auch für jeden einzelnen von uns selbst. Zugegeben, gerade die Beine, die uns das Loslaufen erst ermöglichen, machen beim Älterwerden so manchem schwer zu schaffen.

Mit zunehmenden Alter kann das Verkalken von Arterien (Arteriosklerose) soweit voranschreiten, dass es zu starken Verengungen oder gar zum Verschluss der Blutgefäße in den Beinen kommt (periphere arterielle Verschlusskrankheit pAVK). Besonders bei einer Belastung macht sich die schlechtere Durchblutung in starken Beinschmerzen bemerkbar. Und damit nicht genug. Zumeist sind nicht nur die Gefäße der Beine von Verkalkungen betroffen, sodass auch das Risiko, weitere lebensgefährliche Erkrankungen (Herzinfarkt, Schlaganfall, usw.) zu erleiden, steigt.

Bei der Prophylaxe aber auch bei der Therapie von Gefäßerkrankungen kommt der Bewegungsförderung eine entscheidende Rolle zu. Gefäßsport und Gehtraining sollen gerade in den frühen Stadien einer arteriellen Durchblutungsstörung die Blut- und Sauerstoffversorgung verbessern und so ein schmerzfreies Gehen ermöglichen. Dies kann auch durch ein regelmäßiges Armtraining gelingen. Klingt unglaublich? In einer Studie Britischer Forscher verbesserte ein mehrwöchiges Training mit einem Arm-Ergometer die schmerzfrei zurückgelegte Gehstrecke in gleichem Ausmaß wie ein vergleichbares Training mit einem Fahrrad-Ergometer. Ist das nicht eine Chance für die Mobilisierung von Senioren? Gerade ihnen fällt es schließlich oft schwer an einem Gehtraining oder einfachen Spaziergängen



Grafik: mije_shots / Stock

teilzunehmen. Letzteres ist in der momentanen Situation häufig zudem nur noch eingeschränkt möglich. Pflegeeinrichtungen stehen vor der Herausforderung Trainingsmöglichkeiten anzubieten, die im besten Falle für eine Vielzahl der bei ihnen vorliegenden Erkrankungen, genutzt werden können. Wirksam für die Beine ist also auch ein Training für die Arme, zum Beispiel mit Handergometern. Daneben gibt es auch Produkte, die Arm- und Beintraining kombinieren, wie den Plaudertisch der schwäbischen Firma Astro Sport. An den verschiedenen, fest an einem Tisch angebrachten Übungsgeräten für Arme und Beine trainieren Senioren spielerisch alltägliche Bewegungsabläufe. So werden beim Mahlen an der Kaffeemühle die Arme mobilisiert, während die sanften Auf- und Ab-Bewegungen an der Nähmaschine oder das Fahrradfahren das Lymph- und Venensystem anregen.

Seinen Namen trägt das kleine Allround-Talent nicht ohne Grund. Bis zu 4 Personen finden an einem Tisch Platz und trainieren gleichzeitig – dabei wird dann schnell auch geplaudert und gesungen. Die Senioren haben gemeinsam (statt einsam) Spaß und sind gleichzeitig körperlich aktiv – selbst wenn sie nur die Arme bewegen. Denn mit einem munteren Geist und fitten Körper lässt sich im Alter noch viel erleben. ♦



Tobias Gredel ist Diplom Pädagoge und staatlich geprüfter Trainer. Als Experte für Gesundheit, Bewegung und Prävention hilft er Menschen dabei, ein gesundes und aktives Leben zu führen. Dazu veranstaltet er Workshops und Fortbildungen in Unternehmen, häufig im Bereich Pflege.



Foto: EGBEDEL – Ergonomie & Training