

Neue Studie zeigt

Senioren brauchen spezielles Training, um mobil zu bleiben

Alte und hochaltrige Menschen können mit seniorengerechtem Gerätetraining zu mehr Kraft und erhöhter Mobilität gelangen sowie Verletzungen vermeiden. Im Pflegealltag führt das zu höherer Selbstständigkeit und mehr Wohlbefinden. Überraschenderweise entstehen diese positiven Effekte sogar unabhängig vom Lebensalter der Trainierenden, was zeigt: Es ist nie zu spät, mit sportlichem Training zu beginnen. Diese Erkenntnisse haben Sportmediziner der Ruhr-Universität Bochum in einer aktuellen Studie gemeinsam mit Partnern, wie der Krankenkasse BKK VOR ORT gewonnen.

Seniorentraining wissenschaftlich untersucht

Um geeignete Konzepte für Seniorentraining zu erforschen, errichteten die Bochumer Sportwissenschaftler im Jahr 2008 im Reha-Zentrum Oberhausen gemeinsam mit der proxomed Medizintechnik GmbH ein einzigartiges Trainingslabor für Seniorentraining. In einer dreiteiligen Studienreihe wurden



über 60 Menschen im Alter von 60 bis 95 Jahren über Monate beim Training beobachtet. Die Forscher konnten nachweisen, dass ein abwechslungsreiches und softwaregesteuertes Gerätetraining der wichtigen sportmotorischen Grundfähigkeiten, wie Muskelkraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit für Senioren optimal ist. Einmal pro Woche ca. 45 Minuten zu trainieren, idealerweise in der Gruppe, reicht bereits aus, um ältere Menschen länger mobil und verletzungsfrei zu erhalten. Von großer Bedeutung ist dabei auch das seniorengerechte Trai-



ningsdesign, um Überforderung zu vermeiden und auf individuelle Erkrankungen Rücksicht zu nehmen.

Europaweit einzigartig: goldenage von proxomed

In der Studienreihe erwies sich das neuartige Trainingsprogramm goldenage als ideale Lösung für altersgerechtes Training. Diese Entwicklung der proxomed Medizintechnik GmbH ist das erste softwaregestützte medizinische Trainingskonzept in Europa für die Generation 60plus und gilt als das am weitesten entwickelte geriatrische Spezialtraining. goldenage umfasst sämtliche benötigten Trainingsgeräte sowie eine Spezial-Software für eine modulare, seniorengerechte Trainingsfläche, die nach einem Baukastenprinzip zusammengestellt werden kann. Dadurch sollen sowohl Seniorenresidenzen mit mehr Platz- und Personalressourcen als auch Pflegeheime mit geringeren Möglichkeiten von der Neuentwicklung profitieren. Im Laufe des Jahres 2009 wird goldenage deutschlandweit eingeführt. Genau zum richtigen Zeitpunkt, betont der Leiter der Studie Dr. med. Kurt Zimmer (Sportmedizi-

ner, Ruhr-Universität Bochum): „Seniorentraining ist ein zentrales Zukunftsthema, wenn wir den demografischen Wandel betrachten. Das Bewusstsein hierfür wächst, aber es ist noch viel Aufklärungsarbeit zu leisten, damit professionell gearbeitet wird. Nur ein abgestimmtes Gesamtsystem aus professionellen Geräten, altersgerechter Diagnostik, spezieller Software und motivierenden Übungen führt zum Erfolg. Mit über 70 trainiert man



anders als in jungen Jahren, daher erleben wir in der Pflege, in Kliniken und in der Physiotherapie jetzt einen hohen Bedarf nach altersgerechtem Trainingsdesign.“

» Wie alt sind Sie wirklich?

Altersgerechte Tests als Grundlage

Nach dem Credo „Vom Test zum Training“ enthält goldenage spezielle Screening- und Testmethoden, um aussagefähige Untersuchungen mit älteren Menschen durchzuführen, zum Beispiel um das individuelle Sturzrisiko und das biologische Alter zu ermitteln. Ein eigens entwickelter digitaler Fragebogen klärt über die individuelle Vorgeschichte und gesundheitliche Verfassung jedes Trainierenden auf. Für Michael Stanislawski, Geschäftsführer des Reha-Zentrums Oberhausen, ist diese Heterogenität der Zielgruppe die erste große Hürde für jedes Konzept zum Bereich Seniorentaining: „Es macht wenig Sinn, jemanden mit starken Gleichgewichtsproblemen zum anspruchsvollen Koordinations-test zu bestellen. Wir wollen ja nicht überfordern und abschrecken, sondern motivieren.“ Für Senioren mit solider gesundheitlicher Verfassung stehen zur Ermittlung des individuellen Sturzrisikos auch anspruchsvolle Koordinationstests auf dem Programm, zum Beispiel an dem MFT S3-Check.

Die wichtigsten sportmotorischen Fähigkeiten im Alter besonders trainieren

Anhand der Testergebnisse erstellt die goldenage-Software individuelle Trainingspläne, die auf einer persönlichen Chipkarte abgespeichert werden. Diese komfortable Softwaresteuerung entlastet auch das Pflegepersonal und

Therapeuten. Sie verschafft Handlungssicherheit, weil eine Fehlbedienung der Geräte ausgeschlossen wird. An den medizinischen, TÜV-geprüften Trainingsgeräten werden die im fortgeschrittenen Alter wichtigsten motorischen Grundfähigkeiten ausgebildet: Muskelkraft, Ausdauerleistung, Koordination und Beweglichkeit. Wichtig ist hier vor allem das seniorengerechte Gerätedesign: ausreichende Haltegriffe, einfacher Ein- und Ausstieg und gut lesbare Displays zeichnen die goldenage-Geräte aus. Entscheidend ist aber auch die Einbettung des Geräteparks in begleitende und ergänzende Module. Das Ziel ist, den oft unerfahrenen Senioren die Scheu vor den Trainingsgeräten zu nehmen und sie nachhaltig zu motivieren. „Die bisherigen Rückmeldungen waren überaus positiv“, berichtet Michael Stanislawski. „Es hat uns selbst überrascht, wie schnell die Teilnehmer sich alleine an den Geräten zurechtfinden. Die Gruppendynamik ist fantastisch.“

Zukunftsthema Sturzprophylaxe: Mit den Kostenträgern zusammen arbeiten

In Oberhausen geht es aber auch um die wichtige Frage nach der Wirtschaftlichkeit des Konzepts. Gegenwärtig wird daher bereits an einer Kosten- und Nutzen-Analyse gearbeitet. Damit hofft man, die Basis für eine Zusammenarbeit mit Krankenkassen zu legen und eine Kostübernahme von goldenage zu erreichen. Susan Möllers, Abteilungsleiterin Gesundheit der BKK VOR ORT erklärte bereits bei der Vorstellung der Studienergebnisse, dass man „erfreut sei, dass die bisherige Angebotslücke bei Seniorentaining durch ein professionelles Bewegungsprogramm geschlossen wird, um älteren Versicherten der gesetzli-



chen Krankenkassen gezielt Gesundheitsprävention zu ermöglichen.“ Zudem wurde Interesse signalisiert an einem bundesweiten goldenage-Modellprojekt unter Beteiligung der Krankenkasse. Auch von politischer Seite gab es Anerkennung: In einem Schreiben würdigte NRW-Gesundheitsminister Karl-Josef Laumann (CDU) die Forschung zu goldenage als „beispielhafte Bereicherung des Gesundheitswesens“ und nahm das Projekt in die „Landesinitiative Gesundes Land NRW“ auf.

Kompetenzzentrum für Seniorentaining geplant

Für die Zukunft sind weitere Testreihen in Oberhausen geplant, um die Wirksamkeit von goldenage laufend zu kontrollieren und eine Wissensplattform zu schaffen. Das Reha-Zentrum Oberhausen will sich damit langfristig als ein Kompetenzzentrum für Seniorentaining in Deutschland etablieren, erklärt Michael Stanislawski: „Entscheidend für die Zukunft des Seniorentainings sind Aufklärung und Know-how-Transfer in den Senioreneinrichtungen.“ Auch hier betont er die wichtige Rolle des Partners proxomed Medizintechnik, mit dessen Hilfe er das hochmoderne Trainingslabor für Senioren in Oberhausen weiter ausbauen und passende Weiterbildungsangebote für Fachkräfte aus der Pflege anbieten möchte.

Weitere Informationen zu goldenage:
www.proxomed.com

