

Golden Ager – Gesundes Training in jedem Alter

INTELLIGENTE GESUNDHEITSKONZEPTE FÜR PRÄVENTION, THERAPIE UND REHABILITATION

Das Gesundheitswesen in Deutschland durchläuft seit der 90er Jahre erhebliche strukturelle Veränderungen. Verantwortlich für diesen Wandel sind die zunehmende Alterung der Gesellschaft, Neuerungen in Diagnostik, Therapie und Medizintechnik, aber auch die ökonomische Bedingungen in den Sozialversicherungssystemen. Sozioökonomisch an Bedeutung gewinnt daher, dass durch gezielte Förderung der körperlichen Aktivität in jedem Alter der Entwicklung von Krankheiten und Beschwerden entgegengewirkt werden kann.

Durch den demografischen Wandel relativieren sich die insgesamt positiven Gesundheitstrends des letzten Jahrzehnts. Zwei gegensätzliche Entwicklungen prägen zukünftig das Thema Gesundheit:

- Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes oder auch Fettleibigkeit nehmen zu,
- Parallel dazu nimmt die Solidarität der Gesellschaft mit den Kranken ab und die Forderungen nach Eigenverantwortung für die eigene Gesundheit rasch zu.

Die Patienten werden zu informierten Konsumenten, die ihre Gesundheit zunehmend in die eigenen Hände nehmen (müssen). Gleichzeitig werden zukünftig immer mehr ältere Menschen mit chronischen Krankheiten eine gute Behandlung und Pflege benötigen.

RELEVANZ KÖRPERLICHER AKTIVITÄT FÜR DIE GESUNDHEIT

Alt zu werden ist keine Krankheit, sondern ein natürlicher Entwicklungsprozess, der zum Leben gehört. Der biologische Alterungspro-

zess hat zwar die Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit zur Folge, was aber nicht unbedingt zu einer eingeschränkten Lebensqualität führen muss. Ausmaß und Geschwindigkeit werden durch die genetische Veranlagung und den persönlichen Lebensstil beeinflusst. Sehr wichtig für die Gesundheit und das Wohlbefinden des alternden Menschen sind Aktivität, soziale Teilhabe und Sinnerfüllung.

Körperliche Inaktivität ist ursächlich mit vielen Beschwerden des aktiven und passiven Bewegungsapparates verbunden. So hat z. B. der Mangel an körperlicher Aktivität einen erheblichen Anteil an der Volkskrankheit Rückenschmerz, die ein wichtiger Grund für Krankenschreibungen und Frühberentung ist.

Gesundheitliche Prävention ist keine Frage des Lebensalters. Selbst im hohen Alter kann das richtige Präventionsangebot dazu beitragen, Hilfe- und Pflegebedürftigkeit zu vermeiden oder zu verringern.

Golden Ager – Gesundes Training in jedem Alter

Zahlreiche Studien haben in den letzten Jahren aufgezeigt, dass regelmäßige Bewegung und körperliche Aktivität die Lebensqualität beeinflussen und einen wesentlichen Beitrag zur Aufrechterhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden leisten kann (Abb. 1). Es gelten folgende Indikationen und Einsatzbereiche für ein Training mit Älteren:

- Stoffwechselerkrankungen (Osteoporose, Diabetes),
- Neurologische Erkrankungen (Schlaganfall, Parkinson ...),
- Innere Erkrankungen (Herz-Kreislauf, Krebs),
- Orthopädische Erkrankungen (Degenerative Erkrankungen des Bewegungsapparates, chronische Erkrankungen),
- Psychische Störungen (Altersdemenz).

Zielssetzung für ein Training mit älteren Menschen kann neben dem präventiven und rehabilitativen Training der Patienten auch die Vermeidung von Stürzen im Alter und die Reduzierung von Risikofaktoren sein.

chen Trainingsplan, der auf einer Chipkarte gespeichert wird. Am Trainingsgerät wird die Chipkarte einfach eingeschoben und das Training dadurch am Gerät sicher gesteuert.

Der individuell nach Patientenbedürfnissen ausgerichtete Trainingsplan setzt die Bausteine Muskelkräftigung, Ausdauertraining sowie Balance- und Koordinationstraining gezielt in die Praxis um.

Die Dokumentation des gesamten Trainingsprozesses in der jeweiligen Einrichtung entspricht den hohen Anforderungen eines Qualitätsmanagementsystems (Abb. 2). Das Speichern und Auslesen der Trainingsergebnisse informiert jederzeit lückenlos über den Trainingsprozess und Trainingsfortschritte des Trainierenden.

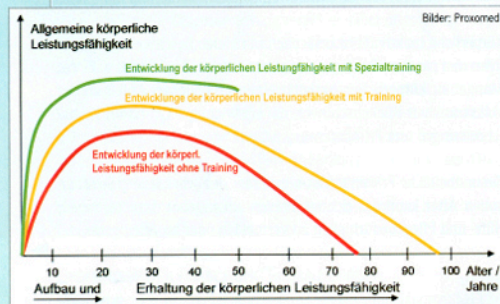


Abb. 1: Menschen, die aktiv sind und regelmäßig moderat trainieren, haben – statistisch gesehen – eine höhere Lebenserwartung.

GESUND ALTERN – IN ZUKUNFT MIT DEM PROXOMED SENIORENKONZEPT

Mit zunehmendem Alter verliert der Mensch vor allem Muskelmasse. Dieser schleichende Verlust beginnt schon ab 30 Jahren. Um diesen Prozess möglichst zu verlangsamen, ist ein gezieltes Training, das den Patienten nicht überlastet, unverzichtbar. Wichtig dabei ist ein regelmäßig durchgeführtes, moderates Training, möglichst schon in jungen Jahren. Jedoch sind Sport und Bewegung in jedem Alter sinnvoll und möglich: Für jedes Lebensalter gibt es die richtige Sportart, auch für das hohe Alter!

Für den langfristigen Erhalt der Eigenständigkeit und Unabhängigkeit sollten vor allem die folgenden motorischen Grundeigenschaften trainiert werden: Muskelkraft, Gleichgewichtsfähigkeit, Gehfähigkeit, Ausdauer.

Das Proxomed Seniorenkonzept erfüllt diese Anforderungen auf optimale Weise: Hier sind alle Aktivitäten und das Trainingsprogramm individuell auf die Patientenbedürfnisse ausgerichtet. Die Basis dieses ganzheitlichen Konzepts kann unterschiedlich umgesetzt werden: entweder in einer seniorengerechten Einrichtung mit Trainingsflächen, Trainingsbetreuung und der Möglichkeit eines sozialen Treffpunkts oder ergänzend in bestehenden Gesundheitssport-Zentren.

INTELLIGENTE KONZEPTION: VOM TEST ZUM TRAINING

Nach der Berechnung des biologischen Alters, des Sturzrisikos und einer individuellen Evaluation erhält der Trainierende seinen persön-



Abb. 2: Das neue isokinetiche System BIODEX S4 bietet vom isometrischen Testen bis zum Trainingsmodus mit Aufzeichnung des Impulswertes ein sauberes Qualitätsmanagement.

AUSDAUERTEST UND -TRAINING BEINHALTEN:

- IPN Laufbandtest (Kurzversion 4 bis 6 Min.),
- Submaximales Testverfahren mit integrierter Sicherheitssystematik,
- Berechnung einer gesunden Trainingsintensität im Bereich Fettstoffwechsel,
- Chipkartengesteuerte Durchführung eines kontrollierten, kalorien-gesteuerten Trainings (KardioWell Zone).



Abb. 3: Die Vielfalt der compass Kraftlinie bietet ein umfassendes Trainingskonzept für alle Muskelgruppen.

TEST UND TRAINING DER MUSKELKRAFT BEINHALTEN:

- Submaximale Testung an den Kraftgeräten,
- Berechnung der individuellen Trainingsintensität,

Golden Ager – Gesundes Training in jedem Alter

- Chipkartengesteuerte Durchführung eines kontrollierten, kalorien-gesteuerten Trainings (PowerWell Zone).

Proxomed ist eine der wenigen Firmen, die seit Jahren einen konsequent rehabilitativen, gesundheitssportlichen Kurs verfolgt und eine

Spitzenstellung in der medizinischen Geräteausstattung, bei innovativen Trainingskonzeptionen (Abb. 3) sowie bei der Qualitätssicherung im Reha-Bereich besitzt. Weitere Informationen bei Proxomed (s. Adressen S. 46) oder unter www.proxomed.de. (mk)