

# Leistungsfähigkeit im Alter unter Betrachtung degenerativer Gelenkveränderungen

## Wie bleiben wir leistungsfähig ?

Aspekte aus sportmedizinischer Sicht



## Dr. Tatjana Lucas

Physikalische Medizin und Rehabilitation FMH  
FÄ für Allgemeinmedizin (D)  
Praktische Ärztin FMH  
Manuelle Medizin SAMM – Sportmedizin DGSP  
Naturheilverfahren



## Dr. Martin Lucas

Facharzt für Allgemeinmedizin (D)  
Praktischer Arzt FMH  
Ultraschall am Bewegungsapparat SGUM  
Manuelle Medizin SAMM  
Sportmedizin DGSP



# Themen

- Effekte von Beinwellpräparaten
- Effekte der Teufelskralle
- Effekte von Arnica Gel
- Med. Voraussetzung sportliche Tätigkeit
- Positive Effekte auf den Körper durch Sport
- Doping
- Zusammenfassung

## Einleitung / Hintergrund

- Lebenserwartung steigt in den Industrieländern
- Mind. 10% aller Älteren treiben heute intensiv Sport (3x / Woche mind. 20 Min. → Life Style)
- Belastungssteigerung beim Sport
- Wettkämpfe im Seniorenbereich



# Alterungsprozess

- Abnahme der Adaptivität an die Umwelt
  - Verlust koordinativer Eigenschaften, deutlich ab dem 45. Lebensjahr
  - Verminderung der Widerstandsfähigkeit
- 
- ⇒ Zunahme des Verletzungsrisikos

# Rückgang der körperlichen Leistung

- Reduzierung der körperlichen Leistungsfähigkeit
  - ca. 1 – 1,5 % ab dem 35. Lebensjahr
  - Zunehmend progredienter Abbau ab dem 75. Lebensjahr
- Chronische Krankheiten führen zusätzlich zu einer Reduzierung der körperliche Aktivität
- Immobilität durch eine akute Erkrankung reduziert die Muskelmasse um 1 – 1,5 % / Tag

⇒ Körperlicher Abbau ! (Spirduso 1995, Hoenig 1991)



# Folgen funktioneller Besonderheiten im Alter

Abnahme der Regenerationsfähigkeit

Abnahme der sensorischen Funktionen

→ Erhöhte Sturz- und Verletzungsgefahr

# Bedeutung für die sportliche Tätigkeit

- Richtiges Schuhwerk
- Untergrundbeschaffenheit beachten
- Waldboden (Vor- und Nachteile)
- Belastung der Gelenke
  - Knie
  - Hüfte
  - OSG

- Muskeln, Gelenke und Zellen profitieren vom Training auch im Alter → Muskelaufbau
- Optimierung der Gehirnversorgung mit Sauerstoff
  - Alterungsprozess wird verlangsamt
  - Demenz kann vorgebeugt werden
- Gesamter Stoffwechsel wird optimiert
- Abbau Koordination vermindern
- Schlafrhythmus wird gebessert
- Immunsystem wird gebessert

## Positive Effekte beim Sport im Alter

# Zusammenfassung

- Prozentuale Anteil an sportlich Älteren steigt an
- Körperliche Aktivität hält die Leistungsfähigkeit hoch und hat positive Effekte auf die Organe
- Abnahme körperlicher Aktivität reduziert die
  - → Leistungsfähigkeit schnell auf die eines
  - Untrainierten
  - Verletzungsrisiko steigt deutlich im Alter an
  - An Phytopharmaka denken lokal, systemisch (NW arm)

# Zusammenfassung

- Empfohlene Sportarten sind
- Laufen, Nordic Walken, Wandern,
- Schwimmen, Tanzen
  
- Sportärztliche Untersuchungen und Kontrollen sind Voraussetzung für Sport insbesondere im Alter
  
- Finger weg vom Doping!