

Regelin | Jasper | Hammes



AKTIV BIS 100

Hochaltrige Menschen in Bewegung bringen



WO SPORT SPASS MACHT

DTB 
DEUTSCHER TURNER BUND

**MEYER
& MEYER
VERLAG**

INHALT

Vorwort des Deutschen Turner-Bundes	10
Leistungsfähigkeit spüren und Spaß haben – Impressionen aus einer Bewegungsgruppe	12
1 Bewegen im höchsten Alter	18
1.1 Was nicht eingesetzt wird, wird automatisch abgebaut	20
1.2 Anstrengung ist notwendig	21
1.3 Der Teufelskreis der Inaktivität	21
1.4 Aktivierung als Selbstverständlichkeit – auch in der stationären Pflege	21
2 Wie man hochaltrige Menschen in Bewegung bringt	26
2.1 Einen persönlichen Zugang finden	26
2.2 Drei wesentliche Ziele der Bewegungsstunde	29
2.2.1 Wirkungen bewusst machen	29
2.2.2 Bewegungslust wecken	30
2.2.3 Begegnungsmöglichkeiten schaffen	31
2.3 Hinweise zur Durchführung der Bewegung	31
2.3.1 Die Häufigkeit der Bewegung	31
2.3.2 Die Dauer der Bewegung	33
2.3.3 Die Intensität der Bewegung	33
2.3.4 Überforderung vermeiden	34
2.3.5 Sicherheitshinweise	36
2.3.6 Training im Sitzen, Stehen oder Liegen?	38

3	Bedeutung des Funktionstrainings zum Erhalt der Alltagskompetenzen	44
3.1	Alltagstätigkeiten – körperliche Voraussetzungen	45
3.2	Die sechs körperlichen Kernkompetenzen der Alltagsbewältigung	47
3.2.1	Kernkompetenz 1 – Muskelkraft	47
3.2.2	Kernkompetenz 2 – Standfestigkeit und Balance	49
3.2.3	Kernkompetenz 3 – Beweglichkeit	50
3.2.4	Kernkompetenz 4 – Gehfähigkeit und Mobilität	51
3.2.5	Kernkompetenz 5 – Bewegungssteuerung	53
3.2.6	Kernkompetenz 6 – Handkraft und Fingerfertigkeit	54
4	Die Praxis	58
4.1	Die Muskelkraft erhalten	58
4.1.1	Kraftübungen für die Beine	58
4.1.2	Kraftübungen für Arme, Schultern und Finger	74
4.1.3	Kraftübungen für Rücken und Bauch	84
4.2	Standfestigkeit und Balance trainieren	95
4.3	Die Beweglichkeit erhalten	104
4.4	Gehfähigkeit und Mobilität erhalten	113
4.4.1	Gehtraining	113
4.4.2	Treppensteigen	125
4.4.3	Von einem Stuhl aufstehen und sich hinsetzen	128
4.4.4	Etwas aufheben und sich aufrichten	130
4.4.5	Vom Liegen am Boden zum aufrechten Stand	132
4.5	Bewegungssteuerung	138
4.5.1	Die Wahrnehmung trainieren	140
4.5.2	Die Bewegungsgrundschnelligkeit üben	149
4.5.3	Sich situationsangepasst bewegen und reagieren	151

4.5.4	Bewegungen zielgenau steuern	156
4.5.5	Zwei Dinge gleichzeitig tun	159
4.6	Handkraft und Fingerfertigkeit	165
4.6.1	Die Greifkraft erhalten	165
4.6.2	Die Finger geschickt einsetzen	167
4.7	Bewegen mit Musik	169
4.7.1	Einfache Schrittbewegungen mit Musik	169
4.7.2	Tanzen und Singen – die perfekte Kombination für Hochaltrige	172
4.7.3	Gruppentänze	176

5 Mit Einschränkungen umgehen **182**

5.1	Schwierigkeiten einschätzen und Lösungen finden	182
5.1.1	Wenn die Welt sich dreht – Schwindel während der Bewegung	182
5.1.2	Auf Schmerzen reagieren	188
5.1.3	Angst überwinden	189
5.1.4	Der Inkontinenz begegnen	194
5.2	Umgang mit typischen Erkrankungen und Beschwerden im hohen Alter	200
5.2.1	Arthrose	200
5.2.2	Rheumatische Erkrankungen	213
5.2.3	Künstliche Gelenke	213
5.2.4	Osteoporose	219
5.2.5	Diabetes mellitus (Typ 2)	221
5.2.6	Neurologische Erkrankungen	222
	☞ Schlaganfall	222
	☞ Morbus Parkinson	224
5.2.7	Venenprobleme	226
5.2.8	Demenz	229

6	Rahmenbedingungen für Bewegungsangebote für Hochaltrige im Sportverein	236
6.1	Teilnehmer gewinnen	238
6.1.1	Kooperationen und Netzwerke	238
6.1.2	Vom Schnupperangebot über Kurzzeitprogramme zur langfristigen Vereinsmitgliedschaft	241
6.2	Räumlichkeiten	242
6.3	Zusatzangebote	243
	Anhang	244
1	Literatur	244
2	Die Autorinnen	246
3	Dank	247
4	Die Models	248
5	Bildnachweis	252

Kapitel 1

BEWEGEN IM HÖCHSTEN ALTER

In diesem Buch geht es um Bewegung für sehr alte Menschen, oft auch als *Hochaltrige* bezeichnet. Experten sprechen in der Regel ab einem Alter von 80 Jahren von Hochaltrigkeit. Doch eine Altersangabe ist nicht in jedem Fall hilfreich, um sich ein Bild von den Menschen zu machen, um die es in diesem Buch geht. Jeder von uns kennt 80-Jährige, die sehr jung wirken, weil sie körperlich und geistig fit sind, vor Energie sprühen und sich ständig neuen Herausforderungen stellen. Man trifft aber auch auf alte Menschen, die gesundheitlich stark beeinträchtigt sind und kaum noch das Haus verlassen.

Im Alter von 80 Jahren ist alles möglich: Man kann sich fit fühlen und das Leben in vollen Zügen genießen. Man kann an der Grenze der Pflegebedürftigkeit stehen oder bereits pflegebedürftig sein. Man kann völlig selbstständig zu Hause leben, mithilfe eines Angehörigen oder einer Pflegekraft in den eigenen vier Wänden versorgt werden oder in einer stationären Einrichtung untergebracht sein.

Die Bandbreite der körperlichen und geistigen Funktionsfähigkeit im hohen Alter ist sehr groß. Dennoch weiß man, dass sich um das 75. Lebensjahr herum bei vielen Menschen etwas verändert. Ab dem 75. Lebensjahr steigt die Anzahl der Menschen, die in stationären Einrichtungen leben, deutlich an. Körperliche Leistungseinbußen, wie zum Beispiel der Verlust an Muskelmasse mangels Training, zeigen sich ab dem 75. Lebensjahr immer häufiger darin, dass alltägliche Verrichtungen nicht mehr ausgeübt werden können. Beispiele hierfür sind Treppenstufen hochsteigen oder vom Sitzen in einem Sessel allein zum Stehen nach oben kommen.



Die Muskelkraft sinkt kontinuierlich im Zuge des Älterwerdens, wenn sie nicht trainiert wird. Doch um das 75. Lebensjahr herum kommt bei vielen Menschen der Punkt, an dem die Kraft der Muskeln so gering geworden ist, dass sie nicht mehr ausreicht, um das Aufrichten allein zu schaffen oder die Stufen nach oben zu steigen, um ins Schlafzimmer zu kommen. Dies ist ein Wendepunkt im Leben vieler Menschen. Wer sich im hohen Alter dafür entscheiden kann, körperlich aktiv zu werden, hat bessere Chancen, länger selbstständig zu Hause zu leben.



Auch, wenn man bereits in einer Altenpflegeeinrichtung stationär versorgt wird, ist Bewegung wichtig, um den Prozess des körperlichen und geistigen Abbaus hinauszuzögern. Bewegung erhält die Lebensqualität, die Lebenszufriedenheit und damit letztendlich auch die Lust am Leben.

Dabei gibt es viele Gründe, die Menschen im höchsten Alter davon abhalten, sich aktiv zu bewegen. Die körperliche Leistungsfähigkeit nimmt ab, Einschränkungen, Beschwerden und Schmerzen nehmen in der Regel zu. Die Muskelkraft schwindet, die Gelenke tun weh, dadurch fällt das Treppensteigen immer schwerer und irgendwann klappt es vielleicht überhaupt nicht mehr. Hinzu kommt die Unsicherheit bei freien Bewegungen. Dadurch steigt oft die Angst zu stürzen. Viele ältere Menschen

haben Probleme, sich die Schuhe zu binden, weil sie sich nicht mehr bücken können, vom Sessel aufzustehen, weil die Kraft der Oberschenkelmuskeln nicht mehr ausreicht oder mit dem Bus zu fahren, weil sie nicht mehr sicher auf wackeligem Untergrund stehen können.

Die Muskelkraft nimmt ab, wenn die Muskeln nicht mehr ausreichend aktiviert werden. Die Beweglichkeit der Gelenke nimmt ab, wenn die Gelenke nicht ständig mobilisiert werden. Die Festigkeit der Knochensubstanz nimmt ab, wenn sie nicht immer wieder durch die Druck- und Zugbelastungen während einer Bewegung auch zum Aufbau angeregt werden. Die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems nimmt ab, wenn beides nicht regelmäßig angeregt und gefordert wird.

1.1 Was nicht eingesetzt wird, wird automatisch abgebaut



All diese Funktionen, die man braucht, um das tägliche Leben möglichst selbstständig leben zu können, bleiben im höchsten Alter nur erhalten, wenn sie regelmäßig eingesetzt und trainiert werden. Körperliche und geistige Aktivität ist der Schlüssel zur Aufrechterhaltung der Alltagsbewältigungskompetenzen. Die Aufrechterhaltung der körperlichen und geistigen Fähigkeiten im höchsten Alter geschieht auf der Grundlage eines

biologischen Grundgesetzes. Dieses Gesetz sagt aus, dass Funktionen nur dann erhalten bleiben, wenn sie regelmäßig eingesetzt werden. Was nicht gebraucht wird, wird automatisch abgebaut. Wer sich also kaum noch bewegt, den Körper nicht mehr fordert, der gibt seinen Organen und Strukturen auch keine Anreize mehr, das Funktionsniveau aufrechtzuerhalten. Das Ergebnis ist der Abbau aller körperlichen Funktionen – bis hin zur völligen Unselbstständigkeit.

1.2 Anstrengung ist notwendig

Anstrengung ist folglich auch im höchsten Alter notwendig und sinnvoll. Wer sich körperlich anstrengt, bleibt fit und mobil. Das gilt natürlich nur, solange es nicht zu viel wird und die alten Menschen die Situation unter Kontrolle halten können. Werden Anstrengung und Stresspegel zu hoch, weil man ständig über seine aktuelle Leistungsgrenze hinausgeht, wirkt sich das negativ auf die körperliche und die psychische Gesundheit aus. Anstrengung ist gut, eine permanente Überforderung sollte man jedoch vermeiden.

1.3 Der Teufelskreis der Inaktivität

Bei hochaltrigen Menschen entwickelt sich oft ein Teufelskreis aus körperlicher Inaktivität, nachlassender Leistungsfähigkeit und Rückzug. Wenn Hochaltrige Beschwerden, Einschränkungen und Schmerzen bei Alltagsbewegungen haben, werden sie inaktiver. Dies führt zu einem Nachlassen der Leistungsfähigkeit und zu einem Verlust von körperlichen und geistigen Funktionen. Wenn die Hochaltrigen das wahrnehmen, werden sie unsicher und ziehen sich noch mehr zurück. Sie werden wiederum inaktiver und verlieren weiterhin an Funktionsfähigkeit und Bewegungssicherheit – ein Teufelskreis, aus dem es schwer ist, wieder herauszufinden.

1.4 Aktivierung als Selbstverständlichkeit – auch in der stationären Pflege

Auch, wenn die Selbstständigkeit der Älteren bei Aufenthalt in einer stationären Altenpflegeeinrichtung bereits eingeschränkt ist, hat Bewegungslosigkeit massive Auswirkungen. Aus falsch verstandener Hilfsbereitschaft oder aus Zeitmangel übernehmen Mitarbeiter in den Einrichtungen oft Alltagstätigkeiten, die ein Pflegebedürftiger zumindest teilweise noch selbst ausführen kann. Aber gerade hier ist eine Aktivierung von ganz wesentlicher Bedeutung, um weitere Abbauprozesse zu verlangsamen oder sogar aufzuhalten. Zielsetzung sollte es sein, gerade diese Men-

schen zu ermuntern, selbst etwas für sich zu tun, um körperlich und geistig beweglicher zu werden! Körperliche und geistige Beweglichkeit, Bewegungsvermögen und Selbstbewusstsein, Aktivität und Kompetenz hängen untrennbar zusammen und müssen angeregt werden. In den Alten- und Pflegeheimen muss sich die Erkenntnis durchsetzen, dass körperliche Aktivierung keine Sonderleistung der Pflegenden ist, sondern eine Selbstverständlichkeit, ein Teil der Betreuung.

Viele alte Menschen sind auf Anregung von außen angewiesen. Gerade weil sie ihr eigenes Aktivitätspotenzial verloren haben, kann ein Eingreifen von außen dazu beitragen, ein weiteres Abrutschen in Passivität zu verhindern. Denn nachweislich ist die Gefahr groß, dass Passivität in Funktionsunfähigkeit, zunehmende Pflegebedürftigkeit, Teilnahmslosigkeit, Freudlosigkeit, Einsamkeit und Lebensüberdruß mündet.



Es geht um Ansprache, Aktivierung und Betreuung von Menschen im hohen Lebensalter. Dabei müssen die noch vorhandenen Fähigkeiten zielgerichtet trainiert und stabilisiert werden und bereits verlernte Fähigkeiten können wieder neu entwickelt und geübt werden. Viele Menschen glauben immer noch, dass Altern von Natur aus

ein Abbauprozess sei, an dessen Ende Bewegungslosigkeit, Schmerz, Einsamkeit, Depression stehen. Aber es gibt genügend Beispiele, die zeigen, dass Menschen zufrieden, gelassen und vital alt werden, dass Menschen gesund leben und beweglich bleiben. Und auch bei eingeschränkter Mobilität kann man sich wohlfühlen und zufrieden sein. In diesem Buch wird aufgezeigt, mit welchen Methoden Hochaltrige in Bewegung gebracht werden können und welche Inhalte wichtig und sinnvoll sind, um die Alltagsbewältigungskompetenzen tatsächlich zu trainieren.