

## DSV aktiv-Serie Training vital, Teil III - Mit Sport zurück ins Leben

Ein aerobes Ausdauertraining und Sport im Allgemeinen können die Risikofaktoren für altersbedingte Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie Herzinfarkt, Bluthochdruck oder Schlaganfall, deutlich reduzieren. In Kombination mit der richtigen Ernährung sinkt die Wahrscheinlichkeit im Alter schwer zu erkranken um ein Vielfaches. Doch neben den metabolischen und kardiopulmonalen Erkrankungen lauern im Alter auch zunehmend Gefahren durch Unfälle oder Stürze. Dieser dritte Teil der Newsletterserie zeigt auf, wie ein Training nach dem Abheilen von akuten Verletzungen aussehen kann.



### Stolperfallen im Alltag

Es ist schnell passiert, ob beim Sport oder im Alltag – vor Stürzen ist niemand gefeit. Da mit zunehmendem Alter die Knochendichte abnimmt, haben Stürze oft schwerwiegende Folgen. Frakturen des Handgelenks, Oberarms oder des Beckens und der Oberschenkelhalsbruch gehören im Alter zu den häufigsten Knochenverletzungen. Neben den Schmerzen ist es aber auch die Angst vor erneuten Stürzen, die viele vom Sporttreiben abhält. Wer aber nach dem Abheilen der akuten Verletzungen den Schongang einlegt, setzt dem Körper ein falsches Signal.

### Schnell wieder auf die Füße

Beim Oberschenkelhalsbruch werden den Patienten einige Stunden nach der Operation die ersten Schritte abverlangt. Frühmobilisation mit anschließender Rehabilitation bringt in vielen Fällen eine komplette Wiederherstellung. Viele andere Verletzungen und Erkrankungen verlangen aber eine Operation mit anschließender Ruhigstellung. Da der Abbau der Muskulatur besonders im Alter schnell von stattem geht, lautet die Devise immer, die Patienten so rasch wie möglich wieder auf die Beine zu stellen.

### Der Weg zurück zum Gesundheitssport

Eine maximale, schmerzfreie Bewegung der betreffenden Gelenke ist Ziel der Rehabilitationsmaßnahmen und Voraussetzung um zum Training zurückzukehren. Im anschließenden Aufbautraining geht es darum, nach längerer Bettlägerigkeit oder Ruhigstellung eines Gelenkes, die körperliche Leistungsfähigkeit mit den ursprünglichen Kraftverhältnissen wiederherzustellen. Ist die Grundstabilität durch das Aufbautraining wieder gewonnen, folgt das Erhaltungstraining. Dabei gilt: je höher die Leistungsfähigkeit war, desto umfangreicher und intensiver ist das Erhaltungstraining zu gestalten. Studien haben gezeigt, dass die Häufigkeit eines Gesundheitstrainings einen größeren Einfluss auf die Leistungsfähigkeit hat als die Dauer der einzelnen Einheiten. Am Ende zählen allerdings der Gesamtumfang und die Regelmäßigkeit. Demnach sollten möglichst viele Einheiten pro Woche stattfinden. Jede Minute ist positiv, für einen maximalen Effekt sollten aber nach Möglichkeit insgesamt drei bis vier Stunden pro Woche körperliche Aktivität bzw. Training betrieben werden.

### **Krafttraining nach Zwangspause**

Im Rahmen eines allgemeinen Aufbautrainings ist das isometrische Krafttraining eine gute Alternative, um die „müde“ Muskulatur wieder „wach“ zu trainieren. Isometrische Übungen sind statisch. Das An- und Entspannen erfolgt ohne äußerlich sichtbare Bewegungen, lediglich die Muskelspannung ändert sich.

Der Vorteil des isometrischen Trainings ist die hohe Effektivität. Große Kraftzuwächse sind innerhalb kurzer Zeit möglich. Zusätzlich sind die Übungen leicht zu erlernen und in den Alltag zu integrieren. Viele Übungen lassen sich sogar im Sitzen durchführen, die Verletzungsgefahr ist somit minimal. Die Übungen sollten drei bis fünf Mal wiederholt und zu Beginn etwa acht bis zehn Sekunden gehalten werden. Während der Ausführung sollte kontinuierlich ein größerer Druck aufgebaut werden, der beim Lösen auch langsam wieder abgebaut wird. Diese Form des Krafttrainings ist anstrengend. Trotzdem ist es besonders wichtig auf eine fließende, kontrollierte Atmung bei der Übungsausführung zu achten. Eine Pressatmung verursacht einen erhöhten Druck im Brustinnenraum, der den venösen Rückstrom des Blutes beeinträchtigen kann. Für Patienten mit Herz-Kreislaufschwäche ist das isometrische Krafttraining ungeeignet.

Beispiele für einfache isometrische Übungen im Sitzen:

- 1.) Kräftigung der Brustmuskulatur: aufrechte Sitzhaltung, die Hände werden etwa 30 cm vor der Brust zusammengeführt, die Hände werden nun zusammengepresst
- 2.) Kräftigung der Nacken- und Halsmuskulatur: aufrechte Sitzhaltung, eine Hand wird an die Stirn/den Hinterkopf/seitlich an den Kopf gehalten, der Kopf drückt sanft gegen den Widerstand der Hand
- 3.) Kräftigung der vorderen Schienbein-, Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur: aufrechte Sitzhaltung, Zehenspitzen anziehen und abwechselnd die Fersen in den Boden drücken
- 4.) Kräftigung des oberen Rückens und des Trizeps: aufrechte Sitzhaltung, Arme anwinkeln, Ellenbogen bleiben am Körper, Rumpfmuskulatur anspannen (Hohlkreuz vermeiden), Handflächen flach auf den Tisch legen, mit Schultern, Armen und Händen Druck gegen den Tisch aufbauen
- 5.) Kräftigung des Trizeps und des Bizeps: aufrechte Sitzhaltung, Ellenbogen am Körper, beide Fäuste vor dem Körper übereinander pressen, untere Faust drückt nach oben (Bizeps) obere Faust drückt nach unten (Trizeps)

### **Mit aerobem Ausdauertraining zu mehr Wohlbefinden**

Auch das Ausdauertraining soll nach der Rehabilitation wieder in Angriff genommen werden. Belastungsintensität und Belastungsumfang werden zunächst auf ein Minimum zurückgeschraubt. Im Rahmen eines Aufbautrainings sind schon Ausdauerseinheiten von zweimal 15 Minuten pro Woche effektiv. Trainingseinheiten mit Wettkampfcharakter sind in der Phase des Aufbautrainings unangemessen. Nach und nach sollte dann der Trainingsumfang gesteigert werden. Ziel ist es, zweimal wöchentlich 30 Minuten oder dreimal 20 Minuten pro Woche ein aerobes Ausdauertraining zu absolvieren, um die Risikofaktoren für degenerative Herz- Kreislauf-Erkrankungen zu minimieren.

### **Sturzprävention durch Koordination**

Im Anschluss an eine kurze Aufwärmphase, in der die Muskeln, Bänder und der Kreislauf auf die bevorstehende Belastung vorbereitet werden, ist der optimale Zeitpunkt gegeben, um Koordinationsübungen ins Training zu integrieren. Da die Koordination, insbesondere die Gleichgewichts-, Orientierungs-, Reaktions- und Kopplungsfähigkeit im Alter nachlassen, kommt der Koordinationsschulung auch im Rahmen der Alltagskompetenzerhaltung eine besondere Bedeutung zu. Balanceübungen, Ballspiele und Reaktionsaufgaben machen nicht nur Spaß, sondern können dazu beitragen, Stürze zu verhindern und mehr Bewegungssicherheit zu erlangen.

Sport und Lebensqualität bauen unmittelbar aufeinander auf. Auch nach Verletzungen oder Erkrankungen sollte jede/r schnellstmöglich den Weg zurück in ein aktives Leben finden. Wer mobil ist, ist unabhängig und in der Lage ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

### **Arbeitsmaterialien auf dem DSV-Presseserver**

Zusätzliche Informationen zu diesem Thema sowie weitere Pressetexte finden Sie auf unserem [Presseserver](#).

Weitere Informationen finden Sie auf dem DSV-Presseserver:

<http://www.ski-online.de/presse>

Login DSV-Presseserver: presse/presse

Ihr Ansprechpartner:

↓ [Download V-Card](#)

Florian Schwarz  
Pressestelle Deutscher Skiverband  
Haus des Ski am Erwin-Himmelseher-Platz  
Hubertusstr. 1, 82152 Planegg  
Telefon: +49 (0)89 85790-238  
Telefon: +49 (0)151 121 136 72  
[florian.schwarz@deutscherskiverband.de](mailto:florian.schwarz@deutscherskiverband.de)

Aktuelle Informationen und Statements präsentiert von der [Deutschen Kreditbank AG](#)



Dieser Service wird bereitgestellt von DSV aktiv und der Stiftung Sicherheit im Skisport (SIS)



#### Rechtlicher Hinweis

Die uns vorliegenden Informationen zu Ihrer Person werden von uns nur zum Versand des Newsletters erhoben, verarbeitet und genutzt. Datenschutzrechtliche Bestimmungen werden dabei vollumfänglich beachtet. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt zu keinem Zeitpunkt.

Falls Sie diese E-Mails nicht mehr erhalten möchten, schreiben Sie bitte eine E-Mail an [pressestelle@deutscherskiverband.de](mailto:pressestelle@deutscherskiverband.de)

© 2014 Deutscher Skiverband e.V.