

«Auch ambitionierte sportliche Ziele sind im Alter erreichbar.»

Vorschau auf das Gesundheitsforum zum Thema Bewegung im Alter vom 29. März 2023



Gesund und vital älter werden – wer möchte das nicht? Fakt ist: Niemand ist zu alt, um mit Sport zu starten. Dr. med. Severin Meili spricht im Interview darüber, wie sich regelmässige Bewegung auf den Körper auswirkt und was es speziell im Alter zu beachten gibt, damit Verletzungen im Idealfall ausbleiben.

Weshalb lohnt es sich, im Alter Sport zu treiben?

Menschen bleiben durch Bewegung länger fit und gesund. Sport wirkt präventiv gegen eine Reihe von Erkrankungen und Beschwerden wie Muskelschwäche, Demenz, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Osteoporose, Adipositas – die Liste lässt sich weiterführen.

Was muss ich beachten, wenn ich mit über 50 wieder mehr Sport treibe oder damit anfangen?

In diesem Alter haben Menschen manchmal eine «Midlife-Crisis-Ambition» und als Ziel einen Marathon oder Triathlon. Das ist grundsätzlich möglich – wenn man die Gewissheit hat, dass der Körper dieser Höchstforderung gewachsen ist. Wollen Menschen nach einigen Jahren sportlicher Untätigkeit wieder starten, die vielleicht auch rauchen oder sich nicht ausgewogen ernähren, ist ein Sportcheck sinnvoll. Dabei können Sportmediziner*innen unter anderem Herz-Kreislauf-Erkrankungen ausschliessen.

Und wenn ich dabei Schmerzen habe?

Ich empfehle, immer auf die Warnzeichen des Körpers zu hören. Wenn etwas schmerzt, hat das einen Grund, der ärztlich abgeklärt werden soll – ausser natürlich es handelt sich um Muskelkater. Bei Arthrose zum Beispiel reicht es oft, wenn man vom Laufsport umsteigt auf Fahrradfahren oder Schwimmen. Bei Überlastung des Fusses hilft manchmal schon eine Einlage.

Welche Verletzungen treten bei älteren Menschen häufig auf?

Die meisten können realistisch einschätzen, welche Sportarten gefährlich oder ungeeignet sind für ihr Alter und ihre Konstitution. Deshalb sehe ich weniger Sport- sondern öfter Alltagsverletzungen. Etwa nach einem Sturz.

Das führt zu hüftnahen Brüchen, Schulterbrüchen oder Brüchen des Handgelenks.

Wie sieht in diesem Fall die Behandlung aus?

Um das herauszufinden, ist es wichtig, die Patientin oder den Patienten als Ganzes zu erfassen. War die Person bis jetzt selbständig? Ist Treppenlaufen ein Muss? Idealerweise kann die Person dorthin zurückkehren, wo sie herkam. Bei Schultergelenkbrüchen ist häufig eine konservative Behandlung möglich. Das bedeutet: Ruhigstellung, Physiotherapie und anschliessende Verlaufskontrolle. Brüche im Hüftbereich müssen meist operiert werden.

Wie kann ich mein Verletzungsrisiko minimieren?

Räumen Sie Gefahren aus dem Weg. Das bedeutet bei älteren Menschen zum Beispiel, keine Teppiche in der Wohnung liegen zu haben. Beim Sport ist es wichtig, seine Grenzen zu kennen und zu wissen, was dem Körper zugetraut werden kann. Vor dem Sport ist das Aufwärmen essentiell. Und nicht zuletzt ist auch eine sichere Ausrüstung relevant. Die verstaubten Skier sind vielleicht nicht mehr optimal für die Piste, die alten Turnschuhe federn nicht mehr gut genug und das Fahrrad sollte auf Funktionstüchtigkeit überprüft werden.



Dr. med. Severin Meili
Leitender Arzt Chirurgie,
Leiter Traumatologie und
chirurgischer Notfall.

Gesundheitsforum



«Wundermittel Bewegung – Vital bis ins hohe Alter.»

Mittwoch, 29. März 2023 im Forum, Spital Uster

Programm:

18.30 Uhr:	Türöffnung
19.00 Uhr:	Gastreferat und Diskussionsrunde
Ab 20.15 Uhr:	Apéro und Informationsstände

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung bis 27. März ist jedoch erforderlich. Die Sitzplätze sind beschränkt. Anmeldung unter spitaluster.ch/gesundheitsforum oder per E-Mail an kommunikation@spitaluster.ch.



Zu Gast ist **Markus Ryffel**, Schweizer Laufpionier und Olympia-Silbermedaillengewinner über 5000 Meter. Er berichtet von seinen Erfahrungen und gibt Tipps, wie man gesund Sport treibt – auch im Alter.

Diskussionsgäste

Dr. med. Pascal Schenk

Facharzt für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates

Dr. med. Alexander Westphalen

Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie, Schwerpunkt Sportmedizin

Marcel Ambass

Sportphysiotherapeut

Weitere Veranstaltungen

14. Juni 2023:	Dickdarmgesundheit
04. Oktober 2023:	Frauengesundheit
01. November 2023:	Männergesundheit

SPITALUSTER

Brunnenstrasse 42, Postfach, 8610 Uster
Telefon 044 911 11 11, Fax 044 911 11 00
www.spitaluster.ch