

Gäste-Information 1

Gehen und Stehen im Wasser

Ältere Menschen haben eine schlechtere Balance beim Stehen und Gehen. Sie fallen daher leichter und ungeschickter hin. Die Körperschäden, die sie dabei erleiden, sind meistens schwerer. Sie können dadurch auf Dauer behindert oder gar hilfsbedürftig werden.

Die Fallneigung hat vor allem zwei Ursachen: Geschicklichkeit und Kraft lassen nach und bei manchen verursacht der Kreislauf zeitweise Schwindel und Unsicherheitsgefühl. Es ist verständlich, dass Ängstlichkeit auftritt und die Aktivität weiter vermindert; ein Teufelskreis.

Regelmäßig und richtig durchgeführte Gymnastik, aber auch Sport, verbessern diese Situation. Sie werden daher von allen Gerontologen empfohlen. Allerdings ist dabei das Hinfallen ein zusätzliches Risiko. Viel ungefährlicher sind das Gehen und die Gymnastik im Thermalwasser: Der Körper wird teilweise vom



Wasser getragen, die Beingelenke und Lendenwirbelsäule werden entlastet, ruckartige und ungeschickte Bewegungen bremst das Wasser ab. Wer fällt, wird vom Wasser aufgefangen.

Gerade älteren Menschen ist im Wasser nicht nur das Schwimmen zu empfehlen. Viel wichtiger sind Gehübungen, Dehnen der Muskulatur und das Durchbewegen der Gelenke.

Untersuchungen haben gezeigt, dass ein einfaches, regelmäßig durchgeführtes Bewegungsprogramm die Sicherheit an Land nachhaltiger verbessert als Übungen im Trockenen. Dafür ist verantwortlich, dass man im Wasser die Bewegungen wegen des Wasserwiderstandes besser spürt und wirksamer übt. Außerdem wird die Kreislaufregulation im Thermalwasser durch den hydrostatischen Druck stabilisiert.

Unsere Physiotherapeuten sind gerne bereit bei einer Behandlung zu zeigen, wie Bewegung im Thermal-Mineral-Bad zur Verbesserung der Sicherheit und Erhaltung der Kraft durchgeführt werden kann.

Verfasser: Prof. Dr. Wilhelm Schmidt-Kessen, Freiburg



Vinzenz von Paul
Kliniken gGmbH