

Zeitschrift: Intercura : eine Publikation des Geriatriischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich

Band: - (2002-2003)

Heft: 78

Rubrik: Altersmythos CVII : die Beanspruchung arthotischer Gelenke schadet und beschleunigt Behinderung

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 22.11.2024

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

ALTERSMYTHOS CVII

Die Beanspruchung arthrotischer Gelenke schadet und beschleunigt Behinderung.

Wirklichkeit

Betagte mit Gonarthrose werden weniger schnell behindert, wenn sie regelmässig Geh- oder Krafttraining betreiben.

Begründung

250 selbstständige Betagte mit radiologisch nachgewiesener Arthrose der Kniegelenke und meist täglichen Kniebeschwerden wurden in 3 Gruppen eingeteilt und nachuntersucht:

- Walkinggruppe: 3 x wöchentlich aerobes Walkingprogramm auf Hallenboden
- Kraftgruppe: Krafttraining an einer Maschine gegen Widerstand (9 Übungen)
Bei beiden Gruppen: Instruktion während 3 Monaten unter Anleitung, 15 Monate Weiterführung allein zu Hause
- Kontrollgruppe: Information über Krankheit in Gruppen.
- 53% der Kontrollgruppe und 37% der Walking- und Kraftgruppe verloren ihre Selbstständigkeit innert durchschnittlich 13 Monaten Nachkontrolle, vor allem beim Transfer von Bett zu Stuhl.
- Der Teil der Personen, die das instruierte Training selbstständig weiter führten, reduzierte sich von initial 85% kontinuierlich auf 54%. Je gewissenhafter noch trainiert wurde, desto grösser die Selbstständigkeitsrate.

Ettinger et al: A randomized trial comparing aerobic exercise with a health education program in older adults with knee osteoarthritis. The Fitness and Seniors Trial (FAST). JAMA 1997; 277: 25-31