

<b>Zeitschrift:</b>	Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich
<b>Herausgeber:</b>	Geriatrischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich
<b>Band:</b>	- (2002-2003)
<b>Heft:</b>	78
<b>Rubrik:</b>	Altersmythos CVII : die Beanspruchung arthrotischer Gelenke schadet und beschleunigt Behinderung

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.01.2026

**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