

Zeitschrift:	Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich
Herausgeber:	Geriatrischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich
Band:	- (2002-2003)
Heft:	80
Rubrik:	Altersmythos CXXI : spontane körperliche Gebrechlichkeit im hohen Alter ist progressiv

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: 15.02.2026

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

ALTERSMYTHOS CXXI

Spontane körperliche Gebrechlichkeit im hohen Alter ist progressiv.

Wirklichkeit

Ein Programm mit individueller Physiotherapie zu Hause bei gebrechlichen Betagten führte zu einer Stabilisierung der Behinderung, während sich diese bei einer Kontrollgruppe mit allgemeiner Gesundheitsförderung weiter verschlechterte.

Begründung

Im Rahmen einer randomisiert kontrollierten Studie wurden je 94 gebrechliche Betagte zu Hause durch eine Physiotherapie in 7 bis 19 Sitzungen in Kraft- und Balancetraining instruiert und zu Selbstübungen angeleitet oder wurden individuell in Gesundheitsförderung instruiert.

Gebrechlich war, wer nicht 6 m in 10 Sekunden gehen und/oder mit verschränkten Armen von einem Stuhl aufstehen konnte (schwer = beides nicht möglich = 40% der Untersuchten). Das Durchschnittsalter betrug 83 ± 5 Jahre, 15% hatten pathologisch niedrigen MMS.

- Die Behinderung in der Interventionsgruppe (initial 2.3/16) stabilisierte sich bei 2.0/16 in 7 und 2.7/16 in 12 Monaten, während sie in der Kontrollgruppe von 2.8/16 auf 3.6/16 in 7 und 4.2/16 in 12 Monaten zunahm ($p = 0.02$).
- Es zeigten sich aber keine Effekte bei stark gebrechlichen Personen mit niedriger Hirnleistung sowie über dem Alter von 85 Jahren.
- Die Intervention kostete Fr. 3000.--/Person und führte nicht zu mehr Stürzen (55% vs 58%) oder Frakturen (1% vs 5%) oder anderen medizinischen Komplikationen, aber zu einem Trend zu weniger (14% vs 19) und kürzeren (59 Tage vs 75 Tage) Pflegeheimaufenthalten während der ersten 12 Monate, (entsprechende Pflegeheim-Kosten von 2'148.--/Person vs Fr. 3'718.--/Person).

T.M. Gill et al: A Program to Prevent Functional Decline in Physically Frail, Elderly Persons Who Live at Home. NEJM 347: 1068-74 2002