

Zeitschrift:	Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti
Herausgeber:	Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband
Band:	- (1980)
Heft:	5
Artikel:	Der Gang des Alten Menschen
Autor:	Baumann, Jürg U
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-930589

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: 19.02.2026

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

Der Gang des Alten Menschen

Jürg U. Baumann, Basel

Der normale Gang im Alter von 70 - 90 Jahren unterscheidet sich in charakteristischer Weise von jenem im 2. und 3. Lebensjahrzehnt. Die Kenntnis der typischen, als normal zu bezeichnenden Eigenschaften der Gehbewegungen im Alter ist wichtig für eine optimale Planung von Krankengymnastik, Orthesen- und Prothesen-Versorgung und kann auch die Operationsplanung bei Arthrosen beeinflussen. Es liegen nur wenige Publikationen über den Gang betagter Männer und Frauen vor (Spielberg, 1940; Murray et al., 1969; Baumann und Ruepp, 1978).

Die Veränderungen des Ganges sind gesamthaft in der Lage, die Standsicherheit auf Kosten der Gehgeschwindigkeit zu verbessern. Ausserdem kommt es im Zusammenhang mit dem langsameren Gang zu gleichmässiger Belastung der Beine unter Reduktion der Belastungsspitzen.

Ursachen der Veränderung des Ganges im Alter sind:

- mangelhafte Gleichgewichtsreaktionen,
- verminderte Elastizität von Muskeln und Bändern,
- Einschränkung des Bewegungsumfanges der Gelenke.

Die Ganganalyse zeigt im einzelnen folgende Erscheinungen:

- Die Gehgeschwindigkeit ist reduziert, weil die Schritte kürzer wurden. Die Schritte sind kürzer, weil Hüft- und Kniegelenke in geringerem Masse gestreckt werden und die Rotation des Beckens um die Vertikale abnimmt. Die statistische Prüfung von Drillis zeigt eine Abnahme der mittleren Gehgeschwindigkeit von 5 km pro Stunde mit 20 Jahren auf 4 km mit 70 Jahren, eine Abnahme der Schrittlänge von 80 cm mit 20 Jahren auf 68 cm mit 70 Jahren.
- Die Gehgeschwindigkeit ist ausserdem vermindert, weil die Schrittfrequenz kleiner, die Schritte langsamer geworden sind. Dabei ist die Standphase verlängert. Dies führt zu einer Ausdehnung der Periode doppelseitiger Fussbelastung, der Doppelstandphase. Mit dem

langsameren Gehen wird auch die Schrittbreite grösser.

- In der Statistik von Drillis vermindert sich die Schrittfrequenz zwischen 20 und 70 Jahren von 108 Schritten pro Minuten auf 100.
- Durch die Verlängerung der Doppelstandphase kommt es zu einer Verschiebung des Maximums der vertikalen, sagittalen und frontalen Kraftübertragung auf den Boden aus der Periode einer einbeinigen Belastung in die Doppelstandphase hinein. Dies hat eine Vergrösserung der Stabilität zur Folge.

Der Vergleich von Gangbild und Kraftmesskurven eines Doppelschrittes bei einer 24-jährigen (Abb. 1,2) und einer 92-jährigen Frau (Abb. 3,4) zeigt auf den ersten Blick überraschend wenig Unterschiede. Die Schrittdauer der älteren Dame ist um 25% länger als jene der jungen. Am deutlichsten ist die Unregelmässigkeit im Verlauf der frontalen Scherkraft (F) im Alter. Sie wird regelmässig beobachtet und wird als Folge der weniger guten Gleichgewichtsreaktionen gedeutet. 4-jährige Kinder mit ihren noch unausgereiften Kleinhirnbahnen zeigen weitgehend das gleiche Phänomen.

Die beschriebenen charakteristischen Altersveränderungen des Ganges zeigen in der Zeit ihres Erscheinens und dem Grad der Ausprägung erhebliche individuelle Unterschiede. Wie weit sie durch Fitness-Training hinausgeschoben werden können, kann deshalb nur eine breit gestreute Untersuchung zeigen.

Literatur-Verzeichnis

- Baumann, J.U., Ruepp R.: Die Biomechanik der Beinprothesenversorgung im Alter. Orthopäde 7, 106-109, 1978.
- Drillis, R.J.: The influence of aging in the kinematics of gait. In: The geriatric amputee. NAS-NRC Publication 919, Washington, D.C., 1961.
- Murray, M.P., Kory, R.C., Clarkson B.H.: Walking patterns in healthy old men. J. of Gerontology, Vol. 24, 2, 169-178, 1969.
- Spielberg, P.I.: Walking patterns of old people: Cyclographic analysis. In: N.A. Bernstein (Ed.), Investigations of the biodynamics of walking, running and jumping. Part. II. Moscow, Central Scientific Institute of Physical Culture, 1940.

Adresse des Autors:

PD Dr. Jürg U. Baumann
Leitender Arzt
Neuro-orthopädische Abteilung/Kinesiologielabor
Orthopädische Universitätsklinik
Kinderspital
4005 Basel

Arbeit mit Unterstützung des Schweiz. Nationalfonds, Forschungskredit No. 3.984.78.

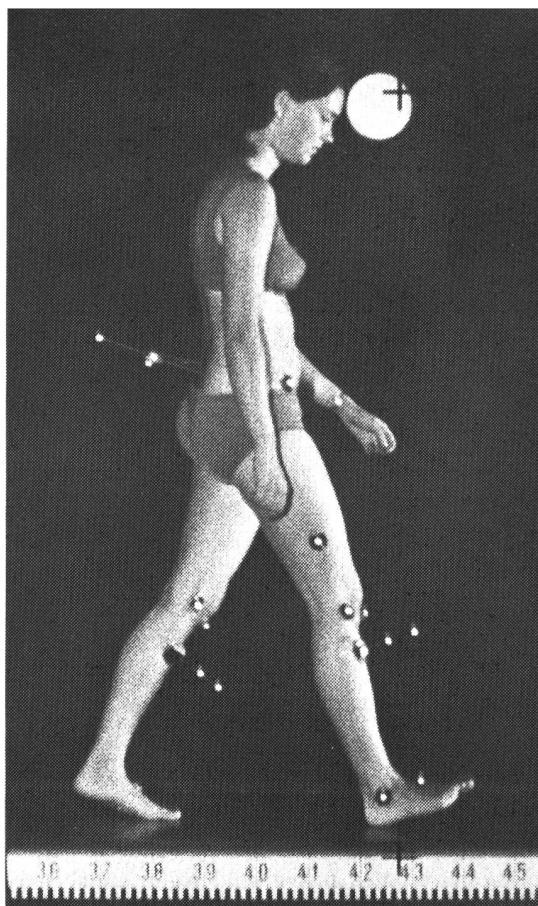


Abb. 1:
Beginn der Doppelstandphase rechts, 24-j. Frau,
Gehgeschwindigkeit 0,96 m/sec.
Schrittänge 58 cm.

Abb. 2:
Kraftmesskurve für einen Doppelschritt,
Beginn mit Auffussen links. (Gleiche Person wie
Abb. 1).

V = Vertikale Kraft,
S = Sagittale Scherkraft,
F = Frontale Scherkraft. ▽

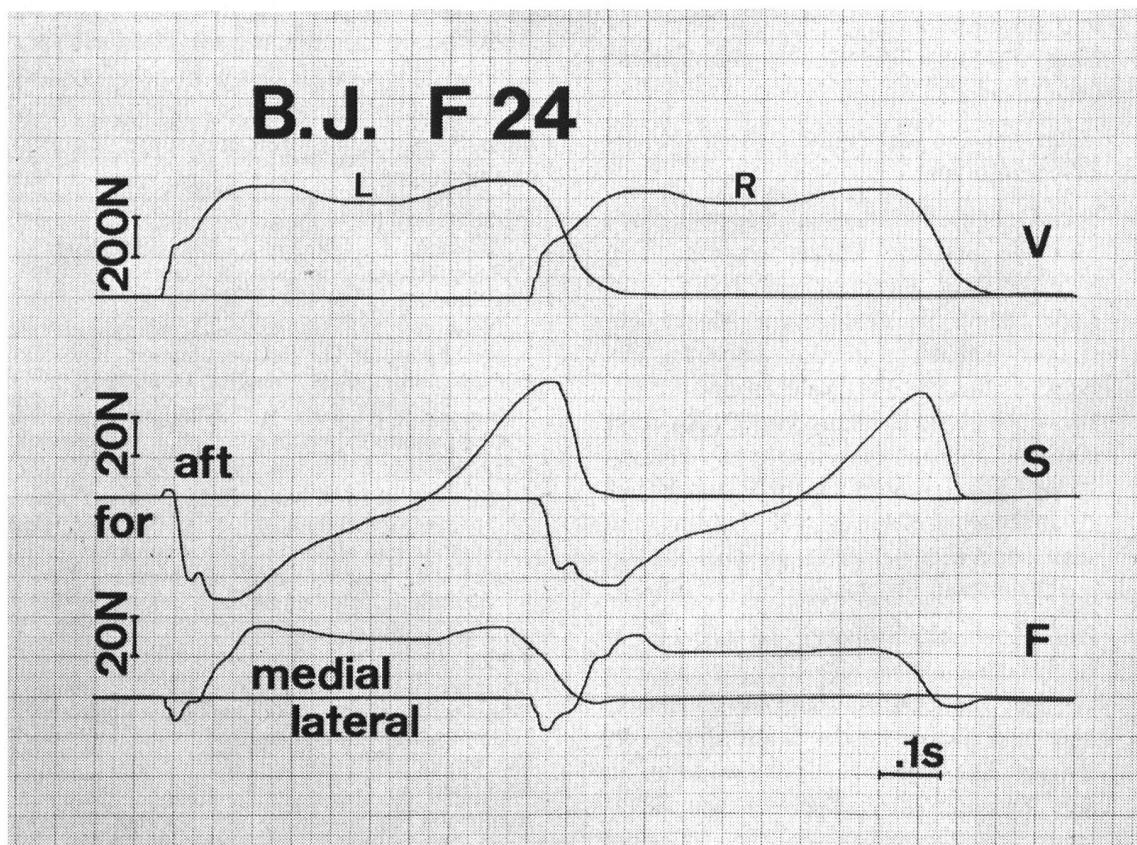


Abb. 3:
Beginn der Doppelstandphase links,
92-j. Frau, Gehgeschwindigkeit 0,78 m/sec.
Schrittlänge 55 cm.

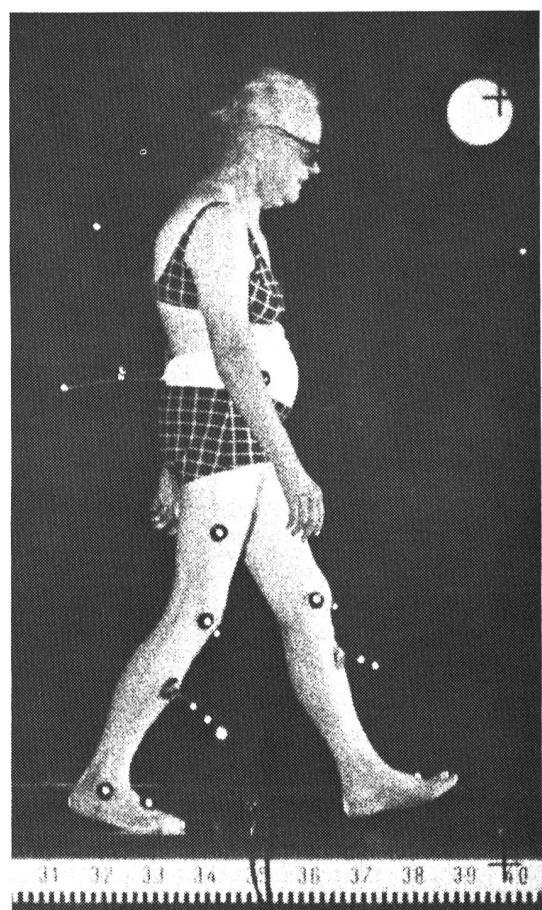


Abb. 4:
Kraftmesskurve für einen Doppelschritt,
Beginn mit Auffussen links (Gleiche Person wie
Abb. 3).

V = Vertikale Kraft,
S = Sagittale Scherkraft,
F = Frontale Scherkraft. ▽

