

Zeitschrift: Spitex Magazin : die Fachzeitschrift des Spitex Verbandes Schweiz
Herausgeber: Spitex Verband Schweiz
Band: - (2014)
Heft: 4

Artikel: Explosivkraft für 90-Jährige
Autor: King, Sarah
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-823047>

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: 04.02.2026

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

«Spüren Sie die Waden brennen?»
Intensives Training mit der Physiotherapeutin.



Explosivkraft für 90-Jährige

Regelmässige Bewegung fördert die Selbstständigkeit bis ins hohe Alter. Die ambulante Rehabilitation im Berner Spital Ziegler unterstützt mit einem massgeschneiderten Programm.

Das veränderte Leistungsvermögen und neue Formen der Bewegung sind Themen von Menschen, die älter, gebrechlicher oder pflegeabhängig sind. Frau E.* steht auf dem Trampolin, den zierlichen Körper in einer geraden Linie. Langsam hebt sie ihre Arme über den Kopf. Feine Adern durchziehen ihre blasse Haut. Frau E. ist 90, vor ein paar Wochen erlitt sie eine Schenkelhals- und Ellbogenfraktur. Sie war zwar keine Leistungssportlerin, aber auch sie muss nun lernen, wie viel sie von ihrem Körper fordern darf.

Zweimal wöchentlich kommt die Bernerin in die ambulante Rehabilitation ins Spital und trainiert mehrere Stunden Ausdauer, Kraft und Gleichgewicht. So konnte sie ihren stationären Aufenthalt kurz halten und bald nach der OP wieder nach Hause zurückkehren. Soeben schwingt sie sanft auf dem Trampolin. «Spüren Sie die Waden brennen?», fragt Gabriele Jakob, Leiterin der ambulanten Rehabilitation. Die Übung sei «Explosivkrafttraining» für die Wadenmuskulatur, erklärt die Physiotherapeutin, was

Mehr zum Thema

red. «Gesundheit heute» wird in der Sendung vom kommenden 27. September (SF1, 18.10 Uhr) eine weitere Facette zum Thema «Sport im Alter» aufzeigen. Im Rahmen einer losen redaktionellen Zusammenarbeit zwischen dem «Spitex Magazin» und «Gesundheit heute» verweisen wir gegenseitig auf ergänzende Berichterstattungen.

www.gesundheit-heute.ch

die Sicherheit beim Gehen fördere. Ohne aufzuschauen, stösst Frau E. ein kurzes «mhm» aus.

Der Ruck eines anfahrenen Trams setzte ihrer Selbstständigkeit Anfang Februar ein jähes Ende. Frau E. stürzte und brach sich dabei linksseitig den Ellbogen und das Hüftgelenk. Dass sie schon vier Monate nach dem Unfall mit einem Stock zu Fuss unterwegs ist, verdankt sie auch der regelmässigen Bewegung vor dem Unfall. «Früher ging ich jeden Tag eine halbe Stunde spazieren und ich turnte zu Hause.» Heute turnt sie nach einem massgeschneiderten Trainingsplan der ambulanten Rehabilitation.

Ernährung beeinflusst die Bewegungsfähigkeit

«Wir machen immer als Erstes eine Bewegungsanalyse und erstellen einen individuellen Therapieplan», erklärt Gabriele Jakob. «Dabei arbeiten wir interdisziplinär, auch ein geriatrischer Facharzt gehört zum Team.» Nebst physio- und ergotherapeutischen werden auch andere therapeutische Massnahmen getroffen. Frau E. ist zum Beispiel leicht untergewichtig. Die Kräftigung ihrer Muskeln erfordert genügend Protein. Mit der Ernährungsberatung erarbeitete sie einen Ernährungsplan, der ihre Vorlieben berücksichtigt. Viel Fisch, dafür lieber keine Spezialjoghurts. In einem persönlichen Ordner werden sämtliche Therapiemassnahmen festgehalten und regelmässig angepasst. Gabriele Jakob blättert durch die Papiere. «Das Trainingsprogramm sollte zuvorderst liegen.» Sie weiss: Die konsequente Durchführung von Heimübungen ist entscheidend, damit der positive Effekt der Rehabilitation langfristig erhalten bleibt.

Schwierig, aber machbar

An Disziplin fehlt es Frau E. nicht. Morgens erhebt sie sich zehn- bis zwanzigmal aus dem Bett statt nur einmal. Hat sie kalte Beine, fügt sie ein paar Beinübungen an. «Zwischendurch ruhe ich mich aus und lese die Zeitung.» Was sie am liebsten tut – draussen spazieren – das bleibt ihr im Moment noch vorenthalten. «Die Eingangstür ist zu schwer für mich.» In solchen Fällen zieht Gabriele Jakob externe Dienste bei. «Wir haben eine Spazierbegleitung organisiert.»



Gabriele Jakob, Leiterin der ambulanten Rehabilitation im Spital Ziegler, Bern: «Die konsequente Durchführung von Heimübungen ist entscheidend, damit der positive Effekt der Rehabilitation langfristig erhalten bleibt.» Bilder: Sarah King

«Bewegen. Immer bewegen.»

Das ist das Beste.»

Frau E.

Zweimal täglich schaut ausserdem die Spitex bei Frau E. vorbei. «Eher für Kontrollbesuche», wie die Patientin sagt. So viel wie möglich bestreite sie alleine: Anziehen, Körperpflege, das Herrichten einfacher Mahlzeiten. «Mit dem gebrochenen Ellbogen ist es zwar schwieriger, aber es geht.»

Ein Blick auf die Uhr – gleich startet das Gruppenturnen. Frau E. nimmt einen Schluck Wasser. Für einen Rat an all ihre Altersgenossen bleibt noch Zeit: «Bewegen. Immer bewegen. Das ist das Beste.»

Sarah King

* Name der Redaktion bekannt