



WS 307-03 I Seniorentaining Referent: Tristan Bechmann Samstag, 08.02.2025 | 19:00 – 20:30 Uhr

Senioren-sport

Die Bevölkerung wird immer älter, aber auch immer aktiver. Die Anzahl der Senioren die noch Sporttreiben möchten oder auch müssen steigt. Die Senioren sind für Sportvereine eine attraktive Zielgruppe. Die Interessen wechseln weniger, berufsbedingte Umzüge oder Lebensveränderungen sind geringer. Mit Alter steigen die gesundheitlichen Problematiken. Auch die Zielsetzung des Sportes ändern sich bei einigen im Laufe der Jahre.

Gründe für den Sport:

Der Verein / Sport als soziale Komponente:

Mit dem Alter werden sozial Kontakte wichtiger die sich im Sportverein oder unter gleichgesinnten ergeben. Der Sport ist nur noch Mittel zum Zweck, aber nicht der Hauptgrund sich zu treffen Leistungen treten in den Hintergrund. In diesem Fall sollte das soziale Miteinander gefördert werden. Sport ja, aber ohne Leistungsdruck.

Ein Beispiel, dass beim Geburtstag die Zeit eingeräumt zu gratulieren oder dem Teilnehmer sein Lieblingsspiel / Programm angeboten wird. Kontakte zwischen den Teilnehmern sollte behutsam begonnen werden.

Ältere Menschen sind meist etwas reservierter als junge. Daher bietet sich an die Berührungen durch einen Ball oder Stab ohne direkten Kontakt anzubahnen. Auch bei der Ansprache ist manchmal etwas vorsichtgeboden. Viele die keinen oder nur wenig Sportkontakt hatten sind mit dem Gebräuchlichen „du“ überfordert und fühlen sich zurückgesetzt.

Der Verein / Sport zur Leistungssteigerung:

Diese Gruppe an Senioren ist genau wie alle Mitglieder am Sport interessiert. Bei dieser Gruppe muss manchmal nur mit überehrgeiz und dem nicht akzeptieren der eigenen veränderten Leistungsfähigkeit zu rechnen. Daneben kann es auch zu Generationenkonflikten kommen. Junge Trainer vs. Teilnehmer. „Das haben wir immer so gemacht!!“ Daher ist eine gute Moderation erforderlich.

Der Sport / Verein für die Gesundheit:

Bei dieser Gruppe steht die Gesundheit im Fokus. Die Akzeptanz ist, in meisten Fällen, eine Mischung aus den beiden zur Vorgenannten Gruppen. Zielgerichtet soll der Sport sein, der Übungsleiter sollte gezielte Fragen, die auftauchen erklären können und als Fachkraft der Gruppe gegenüberstehen.

Aufbau der Gruppen

Wie immer im Sport gilt auch im Seniorensport man muss wissen, wo es hingehen soll. Je inhomogen die Gruppe ist, je mehr die Vorstellung des Trainers von der Gruppe abweicht desto schwieriger wird es. Daher sollte bereits zu beginn sehr stark geklärt sein, was der Inhalt ist, und wer mitmachen kann. Lieber einmal offen als die komplette Gruppe gesprengt. Der Satz „Allen Rechtgetan ist eine Kunst, die niemand kann“ bekommt hier seine volle Aussagekraft.





Besonderheiten

Auch können in den Gruppen immer wieder Probleme auftauchen die man als Übungsleiter berücksichtigen muss. Ob Innere Erkrankungen wie Diabetes, Herz-kreislaferkrankungen oder psychische Probleme stellen den Übungsleiter oft vor Herausforderungen. Zusätzlich kommen meist noch Orthopädische Krankheitsbilder und Neurologische Erkrankungen dazu. Neben dem offenen Ohr sollte daher auch immer eine kurze Anamnese oder Abfrage vor der Stunde durchgeführt werden. Gerade das offene Ohr ist das beste Tool für den Übungsleiter.

Innere Erkrankungen:

Diabetes Typ II ist eine schleichende Erkrankung, die gerade im fortgeschrittenen Stadium für Probleme sorgt. Die peripheren Nervenenden werden geschädigt. Dieser Typ geht meist auch mit einer entsprechenden Lebensweise einher, daher ist auch die Beweglichkeit und das Körpergefühl nicht nur durch die Krankheit geschädigt, sondern auch durch andere Faktoren. Bei Diabetes ist insbesondere auf Verletzungen zu achten. Die Wundheilung ist gestört. Es sollte besonders auf Übungen ohne Schuhe verzichtet werden. Der Unterzucker ist gefährlicher als ein Überzucker, aus diesem Grund ist bei den Übungen eine ausgewogene Übungsauswahl zu beachten. Die meisten Diabetiker sind bereits durch Sensoren gut eingestellt und überwacht. Ein leichtes Ausdauer Training oder Krafttraining ist auf jeden Fall sinnvoll. Ein extensives Training sollte nur nach Rücksprache mit dem Arzt oder Teilnehmer (Selbstkontrolle) erfolgen. Da der Stoffwechsel stark über Kohlenhydrate abläuft. Häufige Nebenerkrankungen sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen und die Polyneuropathie.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind sehr häufig ausgeprägt und können in den Seniorengruppen von einfachem Bluthochdruck bis zu komplexen Beschwerden mit Stents, künstlichen Herzklappen und Herzschrittmacher ausgeprägt sein. Daher ist eine enge Kooperation mit dem Teilnehmer und den behandelten Arzt notwendig. Besonders ist bei den Gruppen darauf zu achten, dass die Vor- und Nachlast auf das System nicht zu stark ist. Übungen mit statischem Hochhalten der Arme/ Beine sollten vermieden werden. Ein umwickeln der Hände mit dem Theraband sollte vermieden, besser verboten werden. Übungen in Rückenlage sind eher zu vermeiden.

Bei den Lungen Erkrankungen sind neben Asthma vor allem COPD (engl. chronic obstructive pulmonary disease) zu nennen. Bei dieser Krankheit ist die Lungenfunktion gestört. Alle leichten Ausdauertrainings spielen hier eine besondere Rolle. Ob Kräftigung oder Spiele sollte, im Grundlagen Bereich durchgeführt werden. Eine Bauchlage sollte vermieden werden, da eine Atmung nach dorsal sich als schwerer anfühlt und auch biomechanisch ungünstiger ist.

Neurologie

Polyneuropathie bezeichnet eine Störung der Reizweiterleitung in den Nerven und damit Verbundene Missempfindungen. Man kann zwischen einer zentralen und einer Peripheren Polyneuropathie unterscheiden. In den meisten Fällen handelt es sich um eine Periphere Empfindungsstörung. Die Polyneuropathie kann in Zusammenhang mit Diabetes, COPD und anderen Erkrankungen auch in Zusammenhang mit einer Tumorerkrankung stehen. Bei dem Training ist besonders darauf zu achten, dass Die Teilnehmern die Missempfindungen Abhilfe geschaffen wird. Eine Möglichkeit sich zu setzten oder andere Entlastungsformen sind zu wählen. Übungen in Schuhen auf Matten usw. Längere Stehphasen vermeiden usw.





Parkinson / Demenz zwei unterschiedliche Erkrankungen, dennoch kurz in einen Abschnitt zusammengefasst, so unterschiedlich beide auch sind haben sie als Ziel eine gezielte möglichst gleichförmige und Rhythmische Bewegung zu schaffen. Die Sturzprophylaxe und die Schrittgröße zu erhalten und zu verbessern und eine möglichst große Bewegungsanzahl zu ermöglichen. Besonders geeignet sind hierfür tänzerische Sachen. Ideen kommen aus den Schuhplattlern oder auch andere Tänze können Übungsideen zur Verfügung stellen.

Gedächtnisfunktion sind bei den älteren teilweise eingeschränkt. Ohne Demenz oder andere Faktoren ist das Bewegungserfahren nicht mehr so ausgeprägt. Bei einigen Personen ist es durch eine eingeschränkte Wahrnehmung oder auch das Erlernen ist verlangsamt. Daher sind ein noch strukturierterer Aufbau und eine stetige Kontrolle wichtig.

Psychologisch

Gerade Depressionen sind in diesem Zusammenhang zu nennen. Nach dem Wegfall des Arbeitslebens und anderen Sozialen und familiären Verpflichtungen kann sich eine innere Leere, Nutzlosigkeit einstellen. Gern wird dieses als Depression diagnostiziert. Man kann gerade im Sport diesen Menschen schnell und effizient helfen, indem man ihnen wieder eine Aufgabe und eine Struktur gibt.

Orthopädisch

Erkrankungen der Wirbelsäule sind die häufigste Ursache für den Wunsch nach Sport. Spinalkanalstenose, Veränderung der Wirbelsäule durch Abnutzung oder degenerative Veränderungen aber auch Erkrankungen wie Osteoporose oder Skoliosen haben Einfluss auf die Wirbelsäule. Eine gezielte und angepasste Belastung und eine Stabilisierung der Muskulatur und Beweglichkeit sollte im Fokus des Trainings stehen.

Arthrose bedeutet Abnutzung der Knorpelmasse im Gelenk. Häufig in Knie-, Hüft-, Schulter und Facettengelenken. Eine ausreichende Mobilisierung im schmerzfreien Bereich und Kräftigung der stabilisierenden Muskulatur ist das oberste Gebot. Arthrose ist nicht heilbar, durch eine ausreichende Bewegung kann ausschließlich die Belastung auf das Gelenk beeinflusst werden.

Endoprothesen sind sehr häufig bei Hüften und Knien gibt es verschiedene Schwerpunkte zu beachten. Dazu erfolgt im Vortrag ein kleiner Ausblick. Grundsätzlich ist zu sagen, dass das künstliche Gelenk die gleiche Belastbarkeit hat wie das Original. Nach sechs Monaten Post-OP, kann das Gelenk nahezu genauso belastet werden wie zuvor. Je nach OP-Methode bleiben kleinere Bewegungseinschränkungen bestehen.

Sarkopenie bedeutet Fleischverlust, sprich Muskulatur Abbau. Muskeln benötigen Belastungen und Belastungen. Das Training sollte daher auch mit Gewichten bis zum subjektiven Muskelverzagen durchgeführt werden. Gewicht schadet nicht.

Osteoporose / Osteopenie ist eine Erkrankung des Skelettsystems bzw. des Knochens. Dabei überwiegen die Abbauprozesse den Aufbauprozess. Es ist eine relative Erkrankung da die Knochendichte in das Verhältnis zu einer gesunden jungen Person oder einer gleichaltrigen Person gesetzt wird. Die Knochendichte wird aber durch einen Druck und Zugbelastung beeinflusst. Wenn der Übungsleiter die Werte richtig interpretiert (T-Score ist da wichtig $< 2,5$) kann ein gezieltes Training durchgeführt werden. Der Knochen muss Druck und Zug aushalten, daher sollte der Knochen auch in diesem Bereich gestresst werden. Alltagsbelastungen sind ein guter Anhalt für die Belastung. Step-Aerobic (niedriger Step), Gewichtstraining mit alltagsgewichten 2 kg sollte gezielt durchgeführt werden.





Allgemein:

Gleichgewicht ist eine koordinative Grundfähigkeit. Als Übungsleiter sollte man grob verschiedene Arten von Gleichgewichtsproblemen unterscheiden. Gleichgewicht durch Probleme mit dem Innen Ohr. Die Reizweiterleitung ist verändert. Die Bogengänge sind nicht funktionsfähig. Ausgetrocknet oder durch verschiedene Verletzungen (Entzündungen des Innenohrs, Hörverlust) geschädigt. Daher können die Salzkristalle nicht mehr frei schwingen. Durch Schwindel, es kann mehrere Ursachen haben. Aber auch die Propriozeption aus dem Gelenken und die Ansteuerung der Muskulatur kann gestört sein.

Literaturhinweise:

Alle Bücher des Thieme Verlag:

- Übungen in der Physiotherapie
- Praxishandbuch funktionelles Training 1
- Lumbale Rückenbeschwerden

Vom Herausgeber Limpert: Herzsport: Erfolgreiche Bewegungsprogramme in Theorie und Praxis

