



Der Neubau des Kantonsspitals in Frauenfeld.

Mobil im Alter – und wie wir das erhalten können

Alter ist sehr relativ. Deshalb sprechen wir auch vom biologischen Alter und nicht (wie aktuell) von den über 65-Jährigen nur, weil sie nicht mehr erwerbstätig sind. Das biologische Alter wird durch die Vor- und Begleiterkrankungen, massgeblich aber durch die Eigenaktivität und Mobilität bestimmt. Das wiederum bestimmt Autonomie, Selbstversorgung und damit Lebensqualität.

Gefährdet, und das kommt zwangsläufig im Alter auf uns zu, sind wir durch Inaktivität, Mangelernährung und demenzielle Entwicklung. Diese führen zu Osteoporose, Sarkopenie, also Muskelabbau, Schmerzen, Unsicherheit und Sturzangst. Alles das, was wir nicht brauchen.

Wie kann also die Prävention aussehen, was können wir aktiv dazu beitragen? Gesunde Ernährung und vernünftige Lebensführung sollten selbstverständlich sein. Die Umstellung der Aktivitäten und das Ausscheiden aus dem Arbeitsprozess können entscheidende oder auch einschneidende Entwicklungen sein. Jeder Mensch muss sich körperlich und geistig fordern um fit zu bleiben. Aber das muss eben dem biologischen Alter entsprechend angepasst sein. So sind Sportarten wie Skifahren oder Joggen irgendwann zu riskant, schmerzhaft (bei Arthrose) oder zu anstrengend.

Wer sein Leben lang gerne in den Bergen war, der muss und soll das nicht aufgeben, man muss es nur der körperlichen Situation anpassen. So zum Beispiel Langlauf oder Spaziergehen statt Alpines Skifahren. Egal für welche Form Sie sich entscheiden: Fit im Rahmen des möglichen bei täglicher Bewegung im Freien und unter der Sonne. Denn wussten sie, dass wir ohne Sonnenlicht zwangsläufig eine Osteoporose entwickeln?

Es gibt für jedes Alter eine adäquate Bewegungsform. Wer Joggen oder Kontaktsportarten aufgeben muss, der ist mit dem Velo gut bedient und kann sich fit halten auch bis ins hohe Alter. Obgleich die Entwicklung der E-Bikes eine sicher erhöhte Unfallgefahr mit sich gebracht hat.

Bewegung macht zu Zweit oder in der Gruppe mehr Spass und die Motivation ist leichter. Dafür gibt es vielfältige Angebote für Gruppenaktivitäten – nicht nur für Senioren! Wir wollen hoffen, dass das nach der COVID-19 Krise wieder im Angebot ist.

Die körperliche Belastbarkeit kann man mit dem Hausarzt im Detail klären. Welche Betätigungen sind wirklich gut für mich? Wer gerne in den Bergen wandert, muss wissen, dass bei einem Verschleiss des Kniegelenkes, das Bergablaufen Gift für sein Knie ist. Diese Erfahrung wird man schmerzlich selber machen. Die Horizontale und Bergauf hingegen sind kein Problem. Touren sind entsprechend zu gestalten, dann darf es Bergab auch mal mit dem Bähnli gehen.

Fit sein ist eine Frage der Einstellung: Nicht Frustration und Resignation, weil ich etwas nicht mehr kann oder Aufgeben muss. Gute Wegbegleiter sind Aktionismus und die Kreativität Neues zu entdecken. Sportarten und Aufgaben die man bisher nicht kannte oder nicht zu schätzen gewusst hat. Es gibt halt für alles seine Zeit!

Was tun, wenn Schmerzen trotzdem unsere Mobilität einschränken? Meist weiss der Hausarzt auch hier Rat und kann Abhilfe leisten. In einigen Fällen sind entzündliche Gelenk- und Muskelerkrankungen mit Ganzkörperschmerzen zu behandeln. Hier können Wasser-, Wärme- und physiotherapeutische Anwendungen den Erhalt der Mobilität unterstützen oder entscheidend verbessern.

Manchmal muss man aber auch akzeptieren, dass eine Pille einem das Leben einfach leichter machen kann. Sie nützt nicht nur – sie ist notwendig, um Lebensqualität zu erhalten oder zu verbessern! Wenn isolierte Gelenke nach Unfall oder degenerativ geschädigt sind, dann ist es irgendwann Zeit, den Spezialisten aufzusuchen. Dafür stehen wir zur Verfügung.

Seit etwa 20 Jahren spezialisieren wir uns dabei zunehmend auf den «älteren» Patienten, da infolge der epidemiologischen Entwicklung immer mehr Bedarf vorhanden ist. Um den Motor = Muskel zu erhalten und zu trainieren, kann man das Chassis reparieren oder tauschen. Darin sind wir mit modernster Endoprothetik = Gelenkersatz und der geriatrischen Traumatologie sehr versiert und bestens aufgestellt. Leider kann man den Motor = Muskel nicht so einfach tauschen. Ist der mal ruiniert, wird der Weg zurück zur Mobilität sehr mühsam.

Primäres Ziel bleibt also Mobilität von Anfang an zu erhalten und zu schützen. Prophylaxe wird dabei gross geschrieben. Es ist die Herausforderung an die Entwicklung unserer Gesellschaftsstruktur. Immer mehr betagte und hochbetagte Personen, die extreme Ansprüche haben und Autonomie, Eigenversorgung, Selbständigkeit und Mobilität als Selbstverständlichkeit erwarten.



Prof. Dr. Ralph Zettl
Chefarzt Orthopädie und Traumatologie