

Presseinformation

Nr. 05/2021

27.01.2021 – MPo

Fit durch die Pandemie – kurze Trainingseinheiten für Senioren

Klinikum St. Georg veröffentlicht Fitness –Videos

Fitnessvideos gibt es unzählige. Doch die meisten Angebote im Fernsehen und im Internet richten sich an jüngere Menschen. Man braucht dafür ausreichend Kondition und eine schnelles Reaktionsvermögen. Doch was macht man, wenn man nicht mehr so beweglich und standfest ist? Was kann man tun, wenn man Angst hat, dass einen die Übungen zu Fall bringen? Und welche Trainingseinheiten schafft man, wenn Kraft und Ausdauer rasch erschöpft sind? Das Team der geriatrischen Tageskliniken am Klinikum Sankt Georg hat sich dieser Fragen angenommen. Entstanden sind ca. fünf-minütige Trainingsvideos, die sich vorzugsweise an ältere Menschen richten und auf dem Youtube Kanal des Klinikums unter https://youtube.com/playlist?list=PLz7g4LTnovqM1aboi_naz1P8Q4rNMT0KA zu finden sind.

„Durch die derzeitige Pandemie sind Seniorensportkurse ausgefallen, Schwimmhallen sind geschlossen. Auch unsere Tageskliniken müssen leider eine Zwangspause einlegen“, erklärt die Chefarztin der Klinik für Akutgeriatrie Dr. Claudia Schinköthe. „Aber Bewegung darf im höheren Lebensalter trotz der Pandemie nicht zu kurz kommen. Die Muskulatur geht im Alter schneller zurück als in jüngeren Lebensphasen. Das nennt man in der Altersmedizin Sarkopenie. Die Folgen dieses Muskelabbaus sind Gangunsicherheit, Stürze und schnellere Muskelermüdung. Eine Sarkopenie führt zum Beispiel dazu, dass man Treppen nicht mehr im Wechselschritt steigen kann. Die Beine können irgendwann das eigene Gewicht nicht mehr tragen und „knicken weg“. Gleichzeitig bilden sich auch Gleichgewichtssinn und Körperbeherrschung zurück. Dem kann man aber durch regelmäßiges Training auch bis ins hohe Lebensalter aktiv begegnen.“

„Wir möchten die Menschen erreichen, die derzeit nicht in unsere Tageskliniken kommen können. Aber auch alle anderen sollen zu Hause nicht vergessen werden“, ergänzt Physiotherapeutin Doreen Bormann, die eine Trainingseinheit für die Beine gestaltet hat. In jedem Video zeigt und kommentiert eine Therapeutin einfache Übungen im Sitzen. Ganz leicht ist es aber nicht, denn das Mitmachen bedarf neben einiger Konzentration auch der gedanklichen Übersetzung des Gesehenen in eigene Bewegungsabläufe. Dies erfordert eine entsprechende Signalübertragung im Gehirn, aktiviert den Geist und kann eine ziemliche Herausforderung sein. Eine

Altersgrenze nach oben gibt es nicht. Auch chronische Erkrankungen stellen kein Hindernis dar. Als „Sportgeräte“ dienen einfache Wasserflaschen oder ein Geschirrhandtuch. Sie benötigen außerdem einen stabilen Stuhl und bequeme Kleidung. Wir empfehlen, an jedem Tag mehrere Übungseinheiten einzubauen. Das verschafft auch in der Pandemie ein wenig Abwechslung und strukturiert den Tag.

Über weitere Anregungen und Ideen freut sich das Team der Geriatriischen Tagesklinik und ist erreichbar unter der Mailadresse: akutgeriatrie@sanktgeorg.de

Zeichen: 2.876 (inkl. Leerzeichen)

St. Georg Unternehmensgruppe

Die St. Georg Unternehmensgruppe gehört zu den größten und traditionsreichsten Gesundheitseinrichtungen in Mitteldeutschland. Jährlich werden rund 42.000 Patienten stationär sowie teilstationär versorgt und zudem rund 125.000 Patienten ambulant behandelt. Die Anzahl der operierten Patienten liegt bei jährlich ca. 21.000. In den kommenden Jahren erfährt das Klinikum am Standort Eutritzsch die umfassendste Investition in die bauliche Infrastruktur seit Bestehen. Ein neues Ambulanzzentrum wird Ende 2021 eröffnet. Danach folgt der Bau eines zweiten internistischen Zentralgebäudes, mit dem das Klinikum die Entwicklung zu einer der modernsten Gesundheitseinrichtungen im Raum Leipzig vollziehen wird.

Die Klinik für Infektiologie ist eines von sieben Kompetenz- und Behandlungszentren in Deutschland und versorgt Patienten auf höchstem medizinischen Niveau im Raum Mitteldeutschland. Durch die interdisziplinäre Zusammenarbeit der Fachbereiche Infektiologie, Nephrologie und des Medizinischen Zentrallabors ist das Klinikum wesentlich an aktuellen Studien zur Corona-Forschung, auch mit externen Partnern, beteiligt.

Das Schwerbrandverletzentrum am Klinikum St. Georg behandelt jährlich bis zu 200 Brandverletzte. Als einziges Zentrum dieser Art in Sachsen behandelt es nicht nur Brandverletzte aus dem gesamten Bundesland, sondern auch aus den angrenzenden Bundesländern Sachsen-Anhalt, Thüringen, Brandenburg und Bayern.

Die Unternehmensgruppe mit ihren sieben Tochtergesellschaften und vier Krankenhausstandorten – der Unternehmenssitz sowie zwei weitere befinden sich in Leipzig und einer in Wernsdorf – beschäftigt rund 3.800 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und setzte im Jahr 2017 265 Millionen Euro um.

Als Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Leipzig bildet das Klinikum Medizinstudenten aus. In der Medizinischen Berufsfachschule erlernen über 250 Auszubildende einen Pflegeberuf. Gesellschafter des Klinikums St. Georg, dessen Geschichte mehr als 800 Jahre zurück reicht, ist die Stadt Leipzig.

www.sanktgeorg.de