

DAS THEMA: Elisabeth Krankenhaus Recklinghausen - "Fit in den Frühling"

Spezielles Zentrum für Ältere

(ifi) Verletzungen bei älteren Menschen sind womöglich Ausdruck einer tief greifenden inneren Ursache. Dafür kommen zum Beispiel Erkrankungen des Herzkreislaufsystems ebenso wie Schwindel oder Gangstörungen in Betracht. Im Elisabeth Krankenhaus in Recklinghausen profitieren Patienten neben der unfallchirurgischen Therapie auch von einer frühestmöglich einsetzenden Rehabilitation - dank des Alters-TraumaZentrums.

Seit mehr als zehn Jahren arbeiten die Klinik für Unfallchirurgie und die Klinik für Geriatrie/Neurologie eng zusammen, um den Betroffenen ein ganzheitliches Behandlungskonzept zu ermöglichen. Dieses hat sich zum Ziel gesetzt, einerseits ein bestmögliches Ausheilungsergebnis der Verletzungen zu gewährleisten, andererseits aber auch erneute Verletzungen, meist durch Stürze, zu vermeiden.

Seit Januar 2015 sind die gemeinsamen Bemühungen der unterschiedlichen Fachrichtungen als eine der ersten Kliniken in Deutschland von der Deutschen Gesellschaft für Unfallchirurgie mit dem Siegel „AltersTraumaZentrum“ zertifiziert. Als besonderen Service stellen die Mediziner deshalb für alle Patienten ab einem Alter von 70 Jahren innerhalb kürzester Zeit nach der stationären Aufnahme sicher, dass sie zusätzlich zu den unfallchirurgischen Kollegen auch von Ärzten der geriatrisch/neurologischen Klinik hinsichtlich eines entsprechenden Therapiebedarfes untersucht werden.

INFO Das AltersTraumaZentrum im Elisabeth Krankenhaus Recklinghausen verfügt über 15 Betten und genießt großes überregionales Vertrauen von Ärzten und Patienten.

DATEN UND FAKTEN

Muskeln

Ohne Muskeln keine Bewegung: Muskeln im ganzen Körper sorgen dafür, dass der Mensch seinen Körper aufrecht halten kann, und zwar ohne große Anstrengung - ob im Sitzen oder Stehen: Sie machen sämtliche Bewegungen des Körpers möglich. Durch Kontraktionen der Muskeln bewegen wir uns fort, mal schnell, mal langsam, mal auf der Stelle, mal vorwärts oder rückwärts oder um die eigene Achse. Das Muskelgewebe zählt zu einem der vier Grundgewebe des menschlichen Körpers. Jeder gesunde Mensch besitzt 656 Muskeln. Beim Mann machen sie etwa 40 Prozent der Gesamtkörpermasse aus, bei Frauen 32 Prozent. Die Muskulosität hängt jedoch vom Trainingsstand des einzelnen Menschen ab.

BEI UNS IM NETZ

Sprechstunde verpasst?

Haben Sie eine Abendsprechstunde verpasst? Oder interessiert Sie ein medizinisches Thema erst jetzt, das in der Vergangenheit Thema einer Abendsprechstunde des MEDIENHAUSES BAUER war? Oder sind Sie auf der Suche nach den richtigen Kontakten und medizinischen Abteilungen zu Ihrem speziellen Gesundheitsthema? Kein Problem: Auf unseren Internetseiten finden Sie die Berichterstattung über alle Abendsprechstunden!

@ www.gesund-im-vest.de

Bewegung ist das A und O

Muskeltraining, Sport und einfache Übungen für zu Hause machen auch im Alter mobil

VON INA FISCHER

RE-SÜD. Ob nach einem Sturz, einem Schlaganfall, einer OP oder langer Krankheit - die Gründe für nachlassende Mobilität im Alter sind vielfältig. Um dennoch fit und selbstständig auf den Beinen zu bleiben und aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben, gilt es, das Herz zu stärken, Muskelkraft aufzubauen, Stürzen vorzubeugen sowie die Beweglichkeit zu verbessern. Die Rundum-Devisen lautet: Aktiv bleiben!

Wie das auch im Alter gelingt, thematisiert die Abend-sprechstunde „Fit in den Frühling“ vom Recklinghäuser Elisabeth Krankenhaus am Montag, 13. März.

Wie bleibe ich im Alter mobil? Dieser Frage geht Dr. Thomas Günnewig, Chefarzt der Geriatrie/Neurologie, in seinem Vortrag nach. Lebensqualität im Alter heiße nicht nur, an einem schönen Sommertag spazieren gehen zu können. Mobilität bedeute auch, ohne Hilfe den Toilettenbesuch zu schaffen. Welche Faktoren dabei eine Rolle spielen, erklärt der Mediziner bei der Abend-sprechstunde. Auch leichte Übungen für zu Hause stehen auf dem Plan.

Dr. Claudia Daub, Oberärztin für Kardiologie, geht der Frage nach: Darf ich



Wer sicher und mobil auch im Alter ist, kann sich auf den Frühling freuen.

—FOTO: DPA

gleich nach dem Herzinfarkt wieder Sport treiben? Daub: „Früher verordneten Ärzte bei vielen Krankheiten Bettruhe und Schonung - auch nach einem Herzinfarkt. Doch heute weiß man, dass Bewegung das A und O ist, um die Leistungsfähigkeit des Herzens wieder herzustellen und zu verbessern.“ Wer

nach einem Infarkt stabil sei, solle schon nach einer Woche mit leichten sportlichen Aktivitäten beginnen. Welche Sportarten für wen geeignet sind, erklärt Daub in ihrem Vortrag.

Dr. Theo Uhländer ist niedergelassener Facharzt für Allgemein- und Sportmedizin und betreibt mit sei-

ner Frau Dr. Susanne eine Gemeinschaftspraxis an der Antoniusstraße 16 in Recklinghausen. Uhländer erklärt in seinem Vortrag die grundlegenden Funktionen und den Aufbau der Muskulatur, die auch für den Stoffwechsel zuständig ist. Deshalb sei es für Menschen mit Stoffwechselerkrankungen, wie zum Bei-

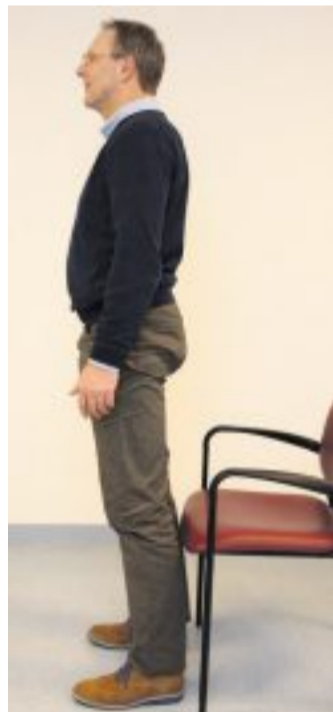
spiel Diabetiker, besonders wichtig, Muskeln in Schwung zu bringen. Allein der Alterungsprozess an sich bringe zwangsläufig eine Verringerung der Muskelmasse mit sich. Dabei könne man schon mit einfachen Übungen und Mitteln für jedermann die Muskelkraft nachhaltig trainieren.



Setzen Sie sich in die Mitte eines Stuhls, rutschen Sie aber nicht ganz an die Stuhllehne nach hinten heran.



Legen Sie Ihre Hände auf die Knie und das Gewicht leicht nach vorne. Stehen Sie mit aufgestützten Händen auf.



Schließlich stehen Sie aufrecht vor dem Stuhl und setzen sich dann langsam wieder hin.

Geriatler zeigt gymnastische Übungen für zu Hause

Training eignet sich auch für Ältere und Kranke, weil es bei korrekter Anwendung das Herz nicht belastet

(ifi) Um im Alter mobil zu bleiben, empfiehlt Dr. Thomas Günnewig, Chefarzt der Geriatrie/Neurologie, regelmäßig kleine Übungen zu machen, und zwar am besten zweimal täglich für wenige Minuten.

Bei der Abendsprechstunde wird Günnewig zeigen, dass das ganz einfach funktioniert: Denn die Übungen sind für ältere und kranke Menschen geeignet und stellen keine Belastung für das Herz dar. Bei korrekter Durchführung bestehe keine Gefahr für Stürze oder Verletzungen. Im Zweifel sollten Betroffene allerdings ihren Hausarzt um Rat fragen. Exemplarisch haben wir vorab eine von fünf ausgeklügelten Übungen für Sie, liebe Leser, abgedruckt:

Setzen Sie sich auf einen Stuhl, rutschen aber bitte nicht ganz an die Stuhlleh-

ne nach hinten heran. Bleiben Sie in der Mitte des Stuhls sitzen (Foto links oben). Strecken Sie den Rücken aufrecht nach oben. Legen Sie Ihre Hände auf die Knie. Lehnen Sie das Gewicht leicht nach vorne und stehen Sie dann mit auf den Knien aufgestützten Händen auf. Dabei bleibt der Rücken gerade (Foto in der Mitte).

Das Aufstehen beim Essen gezielt üben

Schließlich stehen Sie aufrecht vor dem Stuhl und setzen sich dann langsam wieder hin. Dabei legen Sie während des Hinsetzens wieder die Hände auf die Knie, bis Sie zum sicheren Sitzen kommen (Foto rechts oben). Sie können

sich die Aufgabe erleichtern, indem Sie entweder beide Hände oder auch nur eine Hand vor sich auf einen feststehenden Tisch legen. So können Sie das Aufstehen unterstützen. Wiederholen Sie die Aufgabe fünfmal; dann legen Sie eine kleine Pause ein.

Tipp vom Chefarzt: Üben Sie das Aufstehen am besten am Esstisch vor jeder Mahlzeit.

INFO Der Flyer „Gymnastik Zuhause“ vom Elisabeth Krankenhaus wird bei der Abendsprechstunde „Fit in den Frühling“ am Montag, 13. März, um 18.30 Uhr im Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2, in Recklinghausen ausliegen. Er kann auch im Internet heruntergeladen werden. @ www.ekonline.de

INFO

Kontakt

Das Elisabeth Krankenhaus Recklinghausen ist eine Einrichtung der St. Franziskus-Stiftung Münster.

Adresse: Röntgenstraße 10, 45661 Recklinghausen, ☎ 02361 / 601-0

Abteilung Geriatrie/Neurologie Sekretariat Angelika Benning-Basse ☎ 02361 601-286 Telefax: 02361 601-299 E-Mail: angelika.benning-basse@ekonline.de Bürozeiten Mo, Di, Do, Fr 8 - 17 Uhr Mi 8 - 13 Uhr

Abteilung Kardiologie Dienstzeit des Sekretariats: 7:30 - 16:15 Uhr Annette Nickel ☎ 02361 601-315 Telefax: 02361 601-328 E-Mail: annette.nickel@ekonline.de

Gemeinschaftspraxis Dr. med. Theo Uhländer & Dr. med. Susanne Uhländer Adresse: Antoniusstraße 16, 45663 Recklinghausen, ☎ 0 23 61 / 30 29 20.

Sprechzeiten: Montags bis freitags von 8 bis 11 Uhr sowie von 15 bis 17 Uhr. Mittwochs nur von 8 bis 11 Uhr

Die Facebook-Seite finden Interessierte unter „Elisabeth Krankenhaus Recklinghausen“: https://www.facebook.com/elisabeth-krankenhaus/

@ www.ekonline.de

ANZEIGE

GESUND IM VEST.de



ABENDSPRECHSTUNDE

Fit in den Frühling

Mobilität im Alter



Montag, 13. März 2017, 18.30 Uhr

Bürgerhaus Süd Körnerplatz 2 45661 Recklinghausen

Moderation: Bernd Overwien (Chefredaktion Medienhaus Bauer)

Eintritt frei!

ELISABETH KRANKENHAUS RECKLINGHAUSEN MEDIENHAUS BAUER Telefon 02361 / 601-0 info@ekonline.de www.ekonline.de

Referenten und Themen



Dr. Thomas Günnewig Chefarzt für Geriatrie/Neurologie am Elisabeth Krankenhaus „Mobil im Alter“



Dr. Claudia Daub Oberärztin für Kardiologie am Elisabeth Krankenhaus „Nach dem Herzinfarkt - Sport oder lieber nicht?“



Dr. Theo Uhländer Facharzt für Allgemein- und Sportmedizin/hausärztliche Geriatrie/Palliativmedizin/Umweltmedizin - Gemeinschaftspraxis Dr. med. Theo Uhländer & Dr. med. Susanne Uhländer, Antoniusstraße 16, RE „Warum ein Muskeltraining auch im Alter noch sinnvoll ist“