



**PRIVATKLINIK**  
HOLLENBURG



**Herzlich Willkommen**



Ein Unternehmen der **SANLAS HOLDING**





**PRIVATKLINIK**  
HOLLENBURG

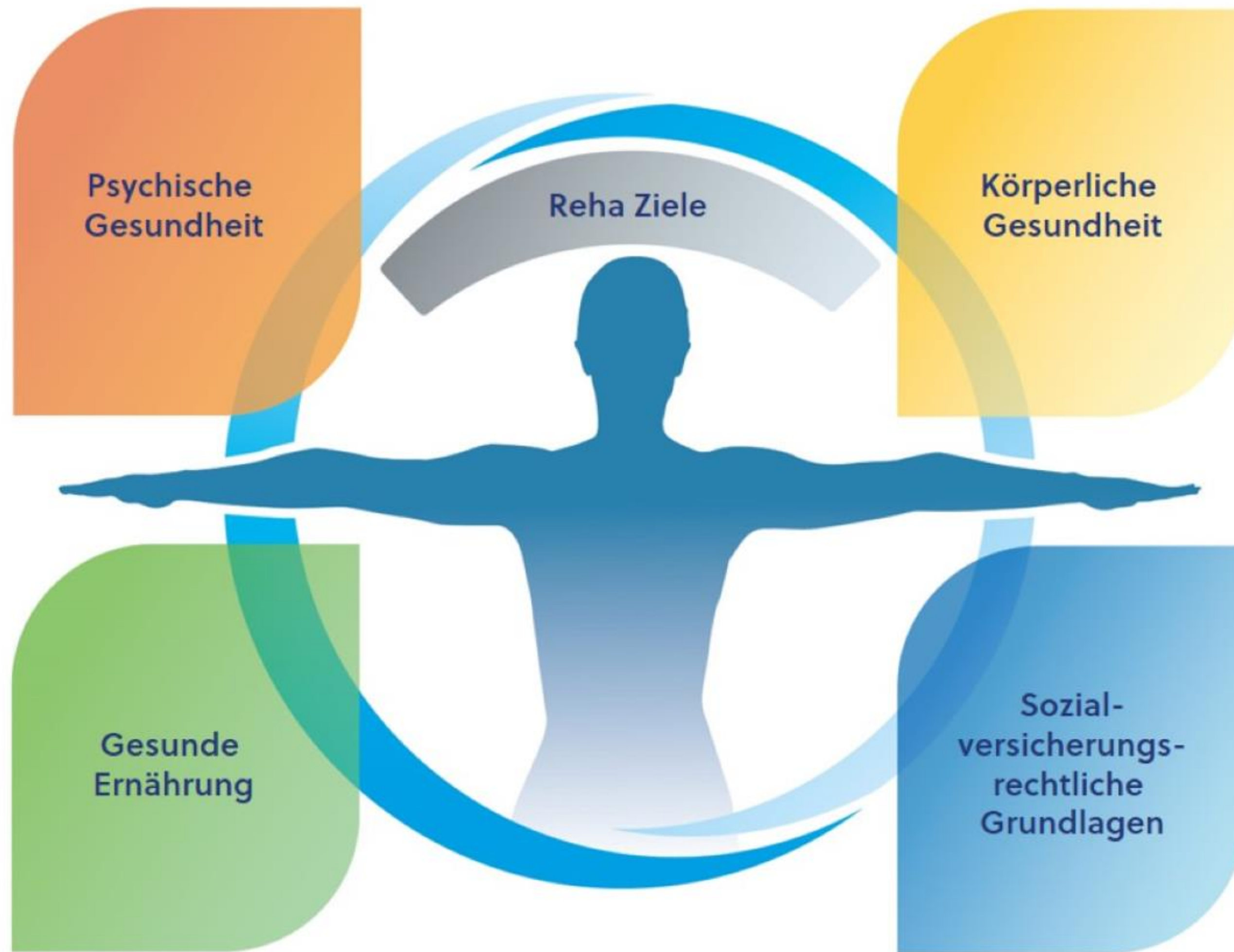


**PRIVATKLINIK HOLLENBURG**



Ein Unternehmen der **SANLAS HOLDING**®





# Körperliche Gesundheit

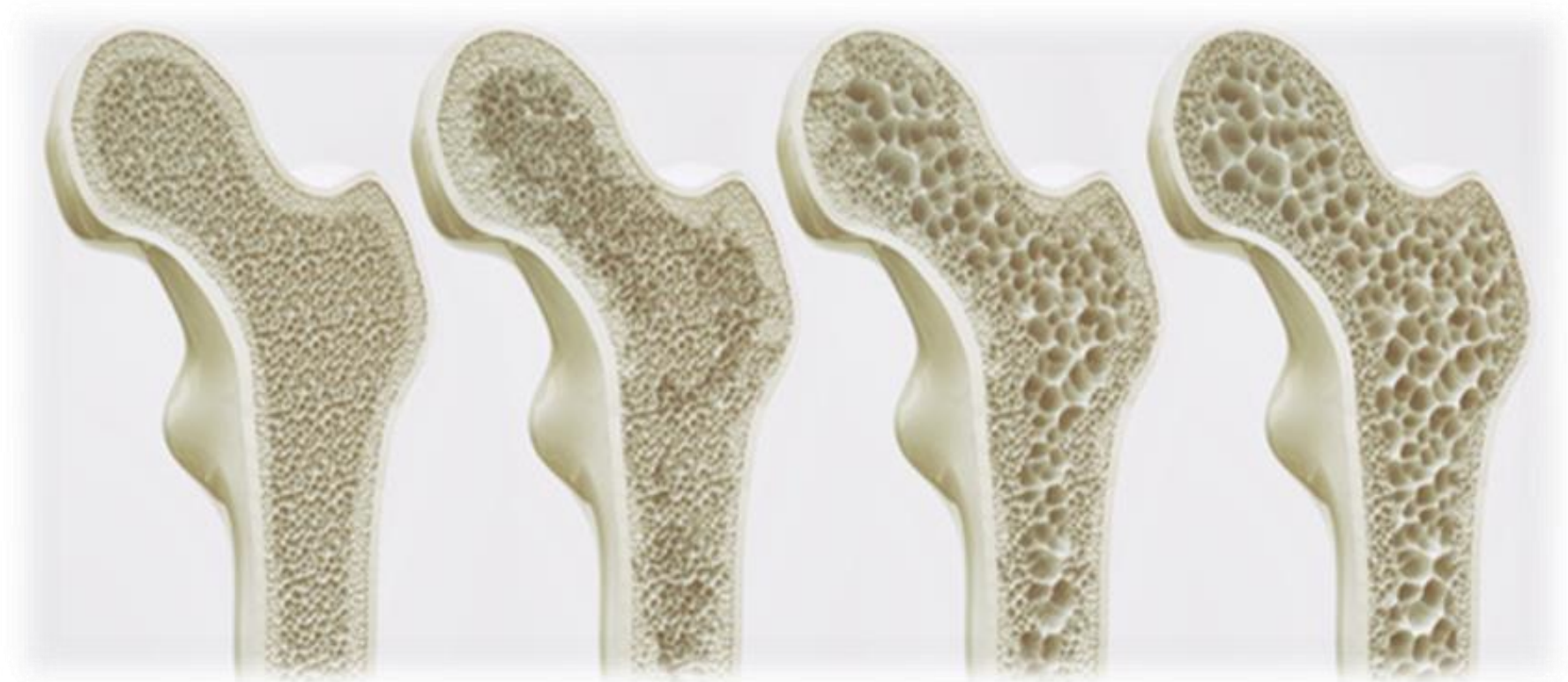
# Stütz- und Bewegungsapparat

- Knochen
- Sehnen/Bänder
- Bandscheiben
- Muskeln



# Knochen

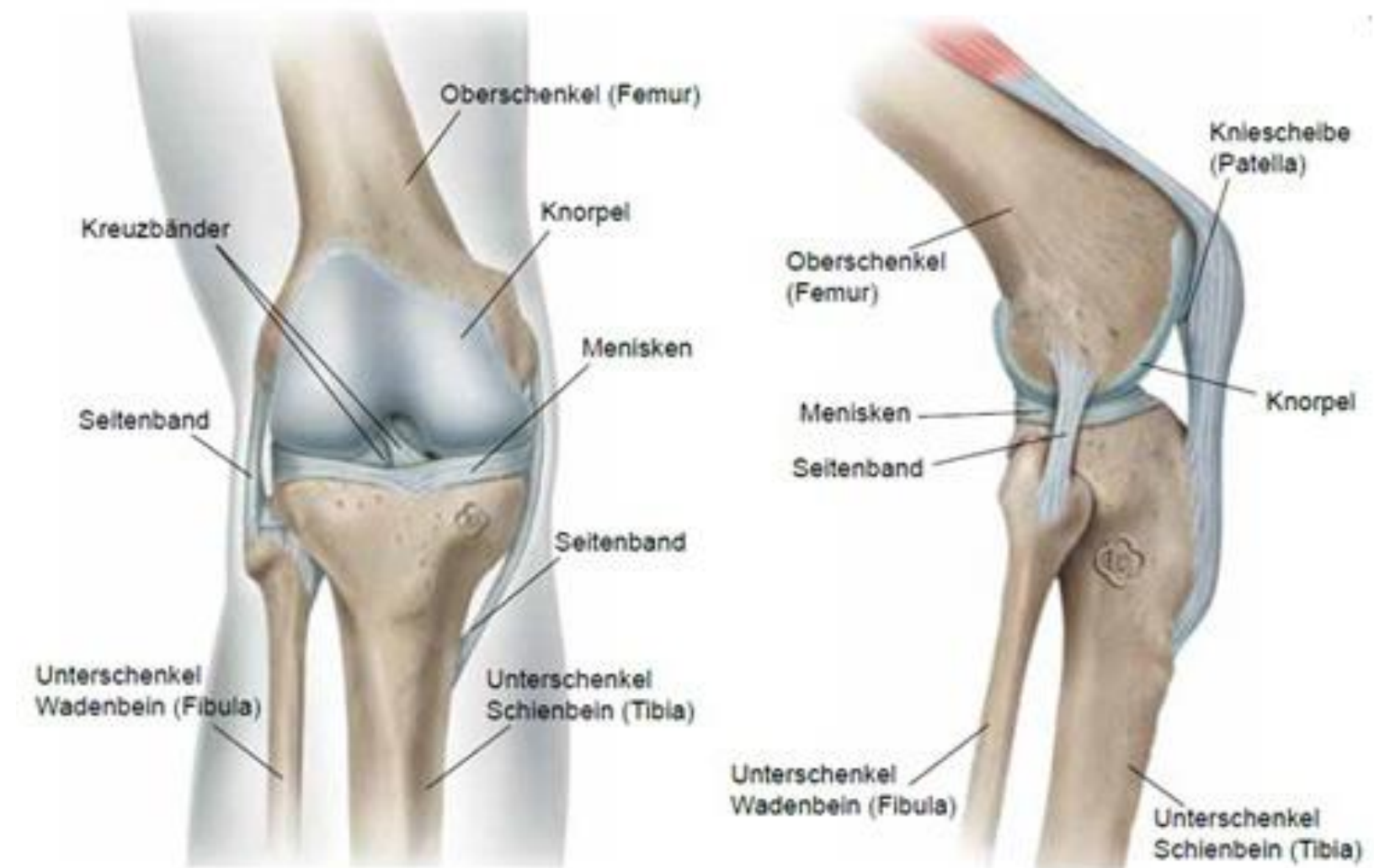
- braucht Druck und Zug
- Krafttraining als Osteoporoseprophylaxe
- passiver Stützapparat





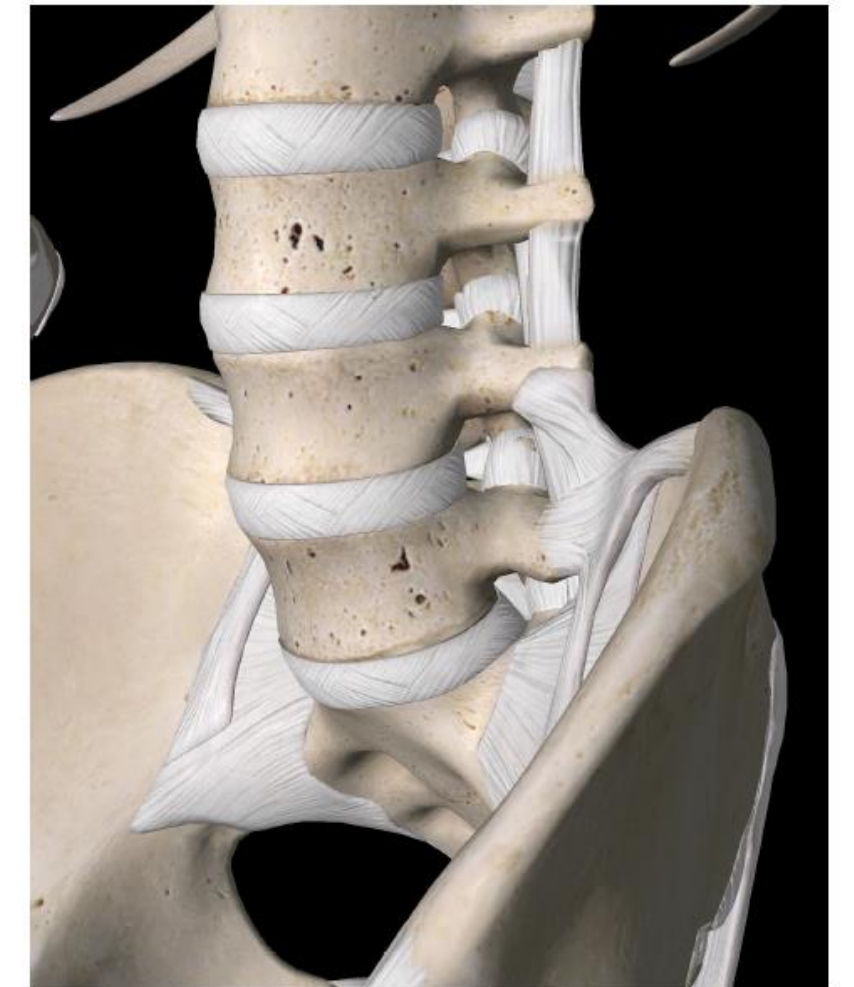
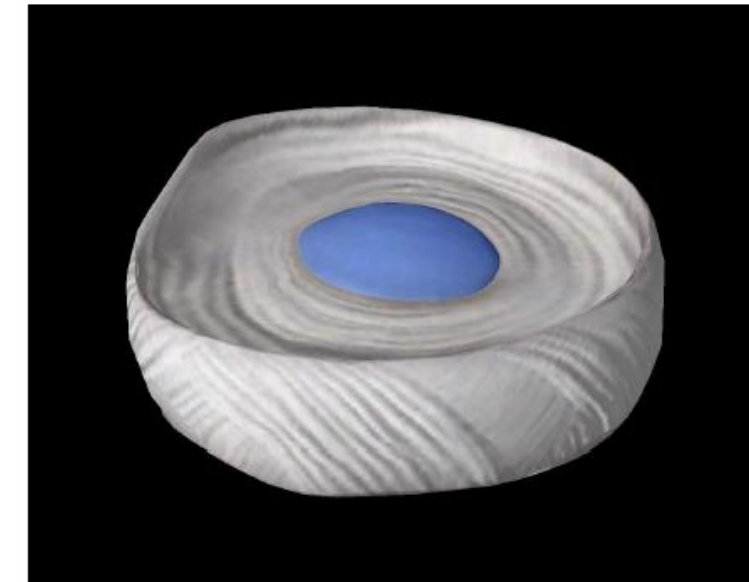
# Sehnen und Bänder

- Sehnen (Muskel – Knochen)
- Bänder (Knochen – Knochen)
- bestehen aus kollagenen Fasern
- geringere Durchblutung als Muskeln
- stabilisieren Gelenke



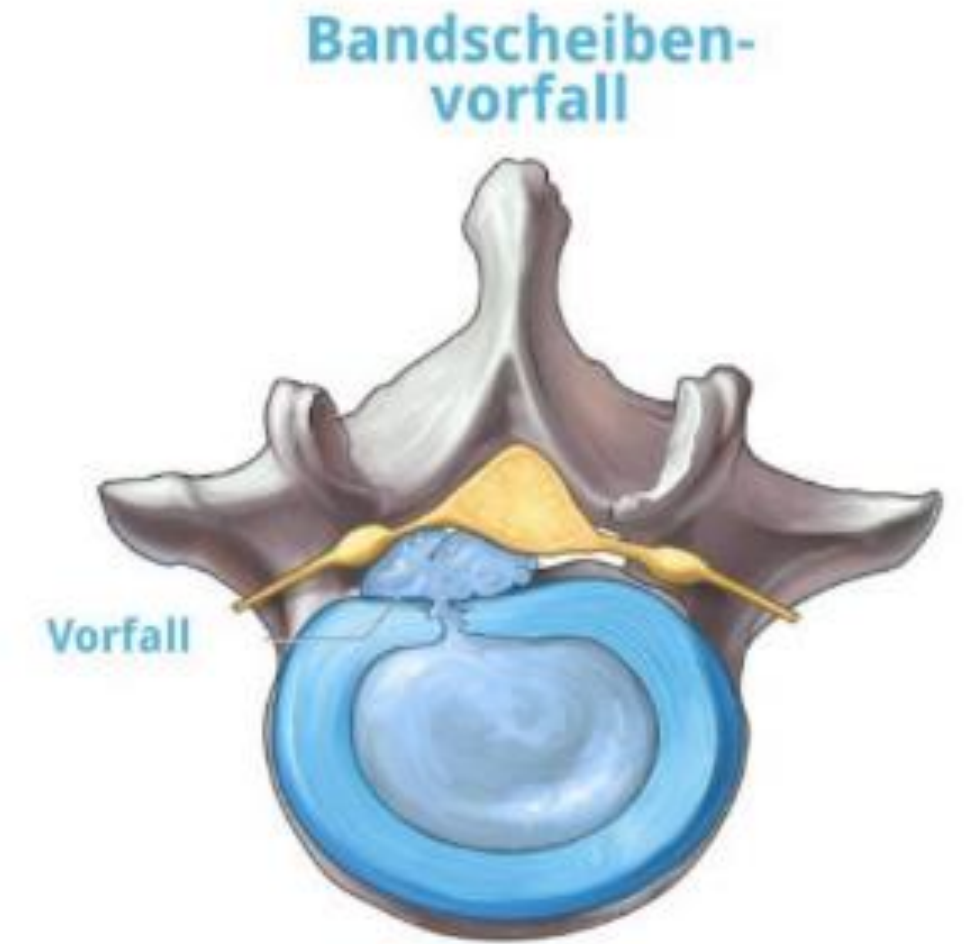
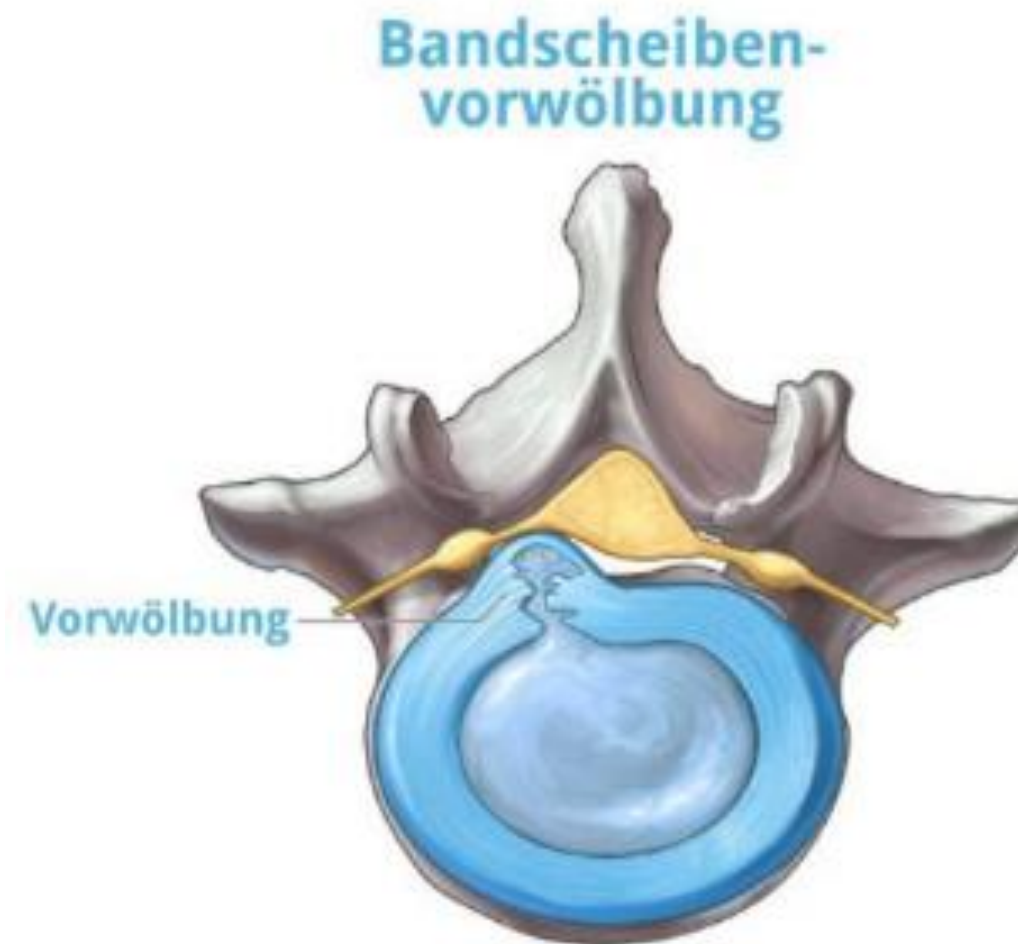
# Bandscheiben

- Faserring und Gallertkern
- wenig Blutversorgung
- Ernährung durch Be- und Entlastung
- kann wieder regenerieren  
(wie Bandverletzung)
- stabilisiert durch Bänder und Muskeln



# Bandscheibenprobleme

- Vorwölbung (Protrusion)
- Vorfall (Prolaps)



- mit und ohne Nervenbeteiligung



# Muskeln

- Brauchen Belastungsreize/ passen sich an Umgebungsbedingungen an
- aktive Körpermasse/ Körperheizung
- Stoffwechselorgan:
  - produzieren hormonähnliche Botenstoffe (Myokine)
  - Kommunikation mit anderen Organen
- Grundspannung hält uns aufrecht
- Schützen uns vor Verletzungen/ Stützt die Gelenke
- Durch An- und Entspannung entsteht Bewegung





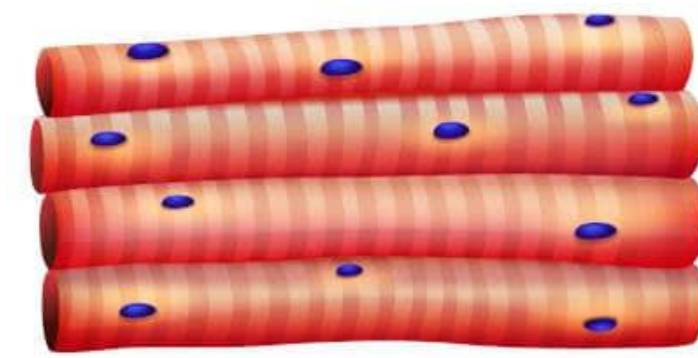
# Muskeln

## Muskeltypen

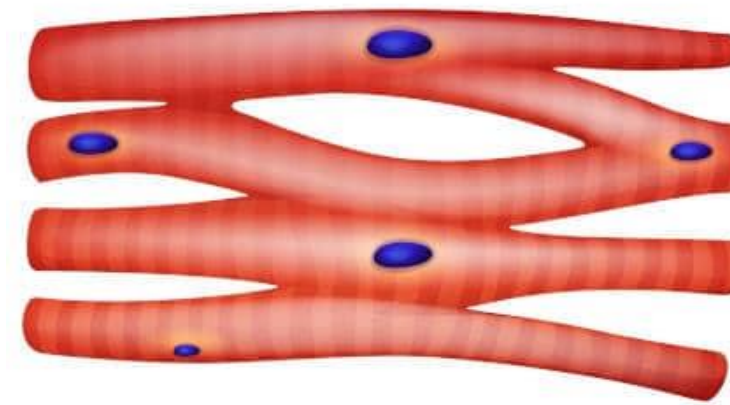
- quergestreifte Muskulatur – willkürlich innerviert, steuerbar
- glatte Muskulatur – vegetativ innerviert, nicht steuerbar
- Herzmuskulatur – Ausnahme der quergestreiften Muskulatur

## Muskelfasertypen

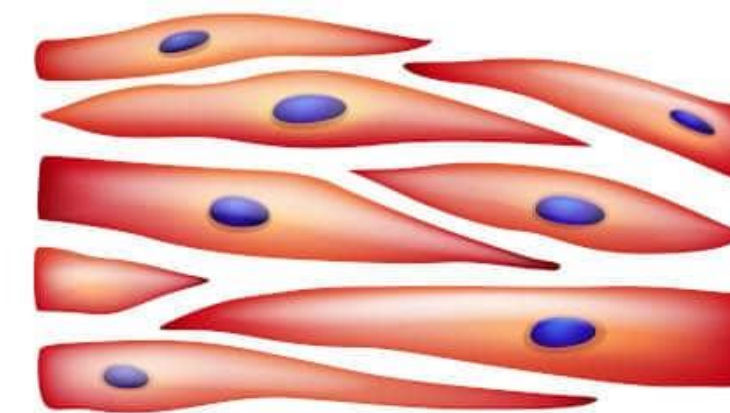
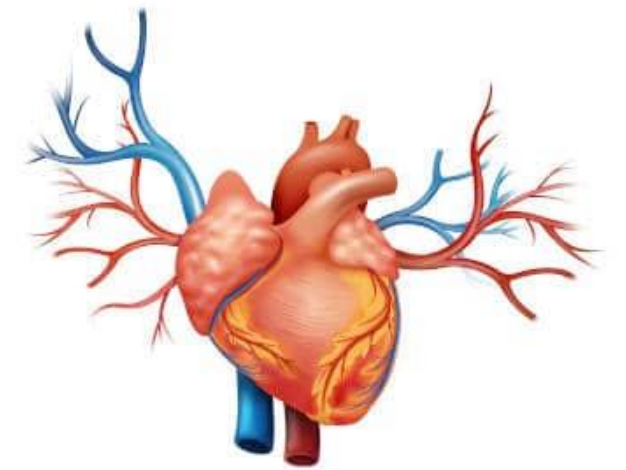
- Typ 1 – langsam, ausdauernd
- Typ 2a – schnell, kraftentfaltend
- Typ 2x – am schnellsten, Kraftentfaltung am größten



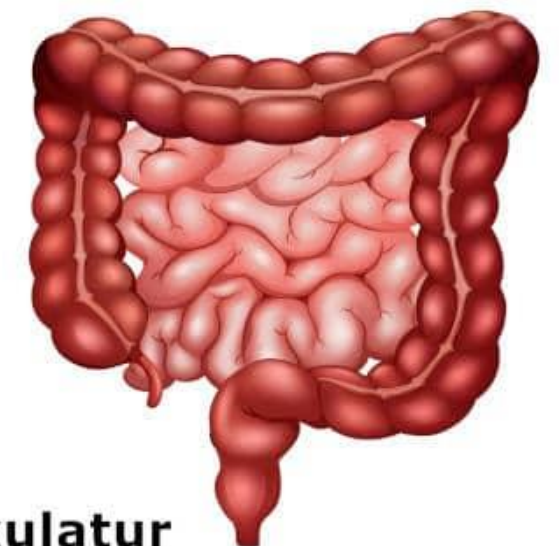
Skelettmuskel (quergestreifte Muskulatur)



Herzmuskulatur



glatte Muskulatur





# Positive Effekte auf die Psyche

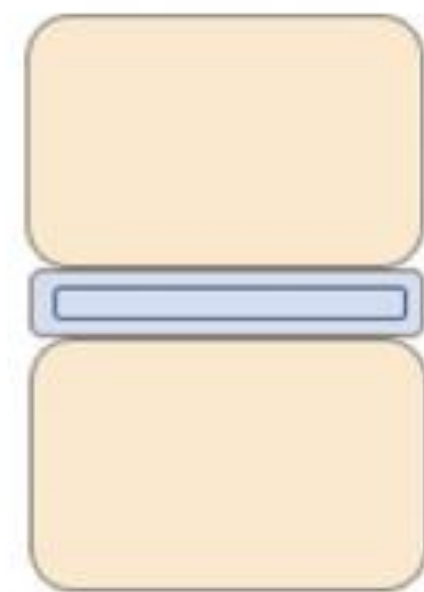
- Erfahrung von Selbstwirksamkeit
- neue Kontakte
- Naturerlebnis
- Ausblenden von Problemen
- Ausschüttung von Glückshormonen



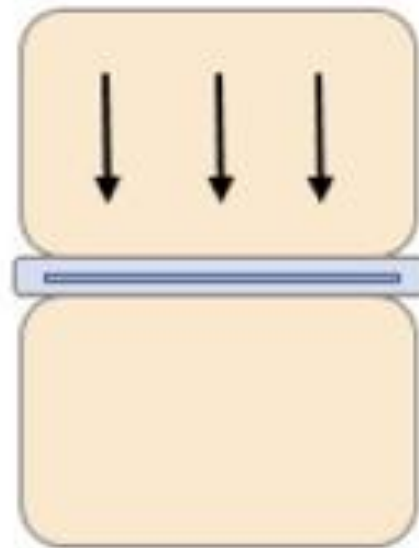


# Belastung $\neq$ Belastbarkeit

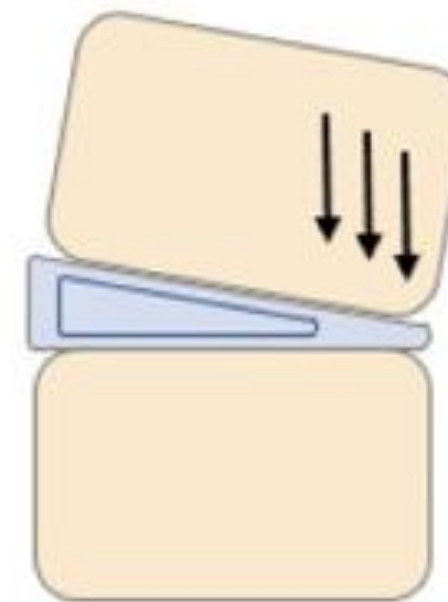
- statische vs. dynamische Belastung
- Belastung im (Arbeits-)Alltag oft nicht beeinflussbar
- Belastbarkeit ist individuell und beeinflussbar



unbelastet



gleichmäßige  
Belastung



einseitige  
Belastung



# Reduktion der Belastung im Alltag

## Bei statischer Belastung

- häufiges Wechseln der Position
- Pausen einlegen u. kurz hinlegen
- höhenverstellbarer Hocker/ Tisch
- Gymnastikball
- Kniepolster
- Matten/ Polster

## Bei dynamischer Belastung

- gutes Schuhwerk
- Wanderstöcke, NW-Stöcke
- Tragehilfen, nicht alleine heben
- adäquates Werkzeug
- Scheibtruhe, Rucksack, Einkaufskorb mit Rollen
- unterstützende Bandagen, Mieder



# Hilfsmittel für den Alltag

## Im Garten und zu Hause

- Gartentische oder Hochbeete sorgen für bessere Arbeitshöhe  
Wirbelsäule entlastet
- Knieschoner oder kleine Hocker sorgen für Entlastung der Gelenke
- Transportwagen oder Scheibtruhen zur Schonung





# Reduktion der Belastung in der Arbeit

## Bei statischer Belastung

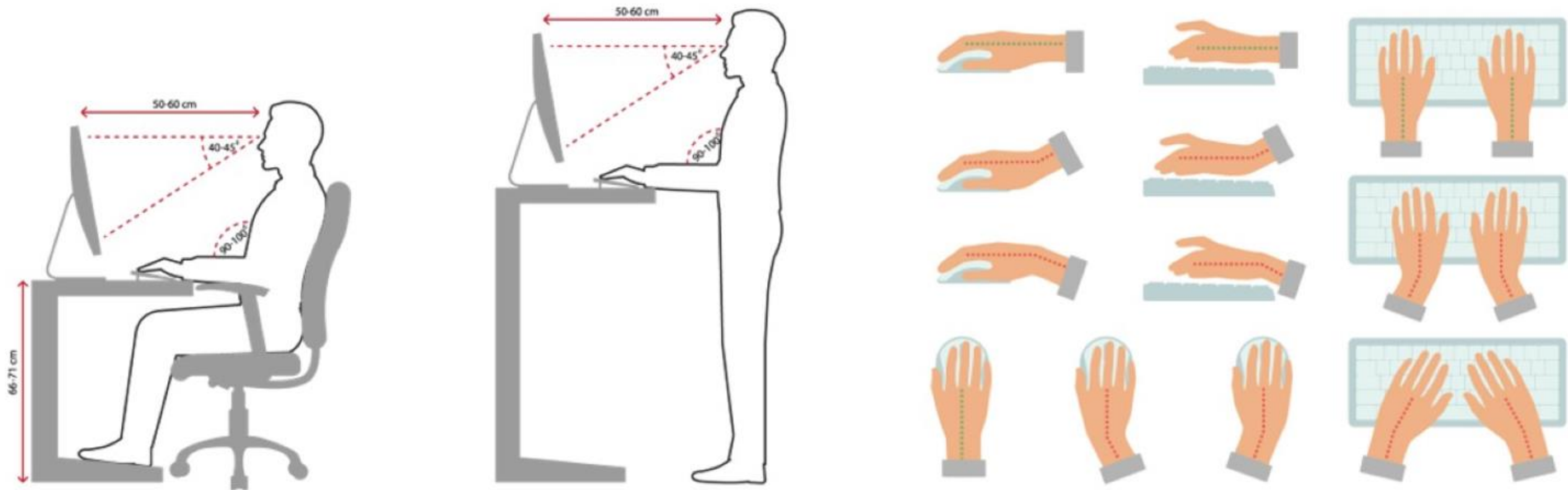
- Ergonomischer Rückenlehne
- gut eingestellter Bildschirm
- ergonomische Tastatur
- richtige Sitzhöhe
- höhenverstellbarer Tisch
- Gymnastikball/Sitzkissen
- höhenverstellbarer Stuhl

## Bei dynamischer Belastung

- gutes Schuhwerk
- Arbeiten zu zweit oder mehr
- adäquates Werkzeug
- Scheibtruhe
- Transportwagen
- Hebekran

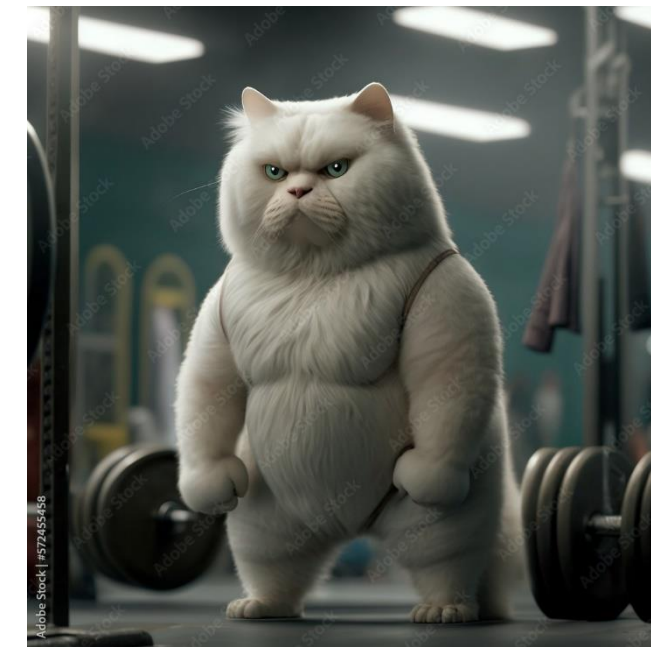


# Ergonomie am Arbeitsplatz



Körperliche Gesundheit

# Übungen am Arbeitsplatz



Körperliche Gesundheit



# Steigerung der Belastbarkeit

## körperliches Training

- Verbesserung der Leistungsfähigkeit
- höhere Toleranz gegenüber Belastung
- Steigerung der Muskelkraft
- Entlastung der passiven Strukturen

# Training vs. Arbeit

## körperliches Training

- sollte nicht überfordern
- berücksichtigt Belastbarkeit des Körpers
- idealer Reiz als Ziel
- Belastung meist höher beim Training - Trainingseffekt

## Arbeit

- kann überfordern
- berücksichtigt nicht die Belastbarkeit
- Arbeitsleistung als Ziel



## Empfehlungen der WHO (2020) zu körperlicher Bewegung

- » Erwachsene im Alter von 18–64 Jahren sollten sich pro Woche mindestens 150–300 Minuten moderat oder 75–150 Minuten intensiv bewegen, wobei beide Aktivitätsformen auch gemischt werden können.
- » **Moderate körperliche Aktivität:** Anstrengung, bei der man sich noch unterhalten kann (zügig mit dem Hund spazieren gehen, mit dem Fahrrad fahren).
- » **Intensive körperliche Aktivität:** Eine Unterhaltung ist im Regelfall nicht mehr möglich (z.B. Joggen, schnelles Radfahren).
- » Die Länge der Sporteinheiten sollte mindestens 10 Minuten betragen.
- » **Muskelaufbautraining** sollte an mindestens 2 Tagen pro Woche durchgeführt werden.



## Aus den „Österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung“ (FGÖ, 2020)

Ältere Menschen sollten jede Gelegenheit nutzen, körperlich aktiv zu sein. Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung, weil der Wechsel vom Zustand „körperlich inaktiv“ zum Zustand „geringfügig körperlich aktiv“ ein wichtiger erster Schritt ist.

### Zusätzlich sollten ältere Menschen

- » für einen zusätzlichen und weiter reichenden gesundheitlichen Nutzen eine **Erhöhung des Bewegungsumfanges** auf 300 Minuten (5 Stunden) pro Woche Bewegung mit mittlerer Intensität anstreben.
- » wenn sie aufgrund von Beschwerden nicht mehr in der Lage sind, 150 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität auszuführen, so viel Bewegung machen, wie es ihre Beschwerden zulassen.
- » körperliche Aktivitäten ausüben, die das **Gleichgewichtsvermögen** erhalten oder verbessern, um die Sturzgefahr zu reduzieren.



# Intensitätslevels

Intensität	% der HF	Hinweis
Sehr geringe	< 50	Wird kaum als Anstrengung empfunden.
Geringe	50-63	
Mittlere	64-76	Man kann dabei noch reden aber nicht mehr singen.
Höhere	77-93	Kein durchgehendes Gespräch mehr möglich.
Sehr hoch	>93	Stark beschleunigte Atmung, kein Gespräch mehr möglich.
Maximale	100	

Körperliche Aktivität mit **geringer Intensität...**  
...jede Form von Bewegung, die durch Kontraktion der Skelettmuskulatur verursacht wird und mit einem erhöhten Energieverbrauch verbunden ist.  
*Bsp.: Kaffee holen im Vergleich zu im Bett liegen*

## **Gesundheitswirksame** Aktivität...

...Bewegungsformen, die die Gesundheit verbessern und ein geringes Verletzungsrisiko mit sich bringen.  
*Bsp.: zügigen Zufußgehen oder Radfahren, Tanzen, im Garten Laubrechen, Haus putzen, etc.*

## Körperliche Aktivität im Sinne eines **sportlichen Trainings...**

...Anpassungsvorgänge zur Verbesserung der Körperfunktionen finden statt. →geplant, zielorientiert  
*Bsp.: regelmäßiges Laufen für die Teilnahme am Wings for Life oder Frauenlauf, etc.*

# Take Home Message

→ USE IT OR LOSE IT ←



# Vielen Dank!



# Körperliche Gesundheit