



Pluspunkt für rollende Senioren Inline-Skaten schützt vor Stürzen

Inline-Skaten ist nichts für Senioren? Das stimmt so nicht! Ein mehrwöchiges Training verbessert die Gleichgewichtsfähigkeit vergleichbar mit einem sensomotorischen Training. Und es macht mehr Spaß.

Als häufigste Sturzursache beim Inline-Skating gilt der Gleichgewichtsverlust ohne Einwirkung von außen. Wenn also der Gleichgewichtskontrolle eine so herausragende Funktion bei dieser Sportart zukommt, sollte sich ein entsprechendes Training doch positiv auf den Gleichgewichtssinn auswirken, dachten sich Prof. Dr. Wolfgang Taube aus Fribourg in der Schweiz und seine Kollegen vom Institut für Sport und Sportwissenschaft in Freiburg. Sie luden 14 neurologisch und orthopädisch gesunde Frauen und Männer zwischen 62 und 74 Jahren zu einem fünfwöchigen Inliner-Training ein, acht weitere

Senioren dienten als Kontrollgruppe. Keiner der Teilnehmer hatte zuvor auf Inlinern gestanden.

Ein Plus für das Gleichgewicht

Vor und nach insgesamt 13 Trainingseinheiten á 60 Minuten hatten die Sportmediziner verschiedene Gleichgewichtstests vorgenommen. So maßen sie zum Beispiel die Druckverteilung im Zwei- und Einbeinstand auf einer Kraftmessplatte mit und ohne Therapiereisler oder die Probanden mussten auf einer an vier Federn aufgehängten Plattform ein- und zweibeinig stehen und sogar plötzliche Störreize (Auslenkungen von 2,5 cm) ausgleichen. Ergebnis: In der Kontrollgruppe verbesserte sich erwartungsgemäß nichts, in der Trainingsgruppe dagegen nahm die Gleichgewichtsfähigkeit signifikant zu. Das wurde vor allem bei den dynamischen Tests deutlich.

In jenen Tests also, in denen das Sturzrisiko besonders hoch war, konnten sich die Teilnehmer am meisten steigern. „Dies lässt vermuten, dass inline-trainierte Personen auch in sturzgefährdeten Situationen des Alltags besser dem Verlust des Gleichgewichts entgegenwirken können als untrainierte Personen gleichen Alters“, meinen Taube und Kollegen.

Alle Probanden blieben dabei

Dass den degenerativen Erscheinungen des neuromuskulären und somatosensorischen Systems im Alter mit spezifischen Trainings-

einheiten entgegengewirkt werden kann, ist seit längerem bekannt. Speziell für das Inliner-Fahren nehmen die Sportmediziner an, dass in den fünf Wochen intensiven Übens Anpassungsvorgänge im spinalen Reflexsystem, in subkortikalen Regionen wie dem Kleinhirn und den Basalganglien, aber auch auf kortikaler Ebene stattgefunden haben.

Der ältere Organismus ist also ebenso wie der jüngere in der Lage, recht anspruchsvolle Übungen zu bewältigen. Dennoch hatten die schweizer und deutschen Kollegen damit gerechnet, dass viele der Teilnehmer in der Interventionsgruppe wegen Überforderung aus dem Training aussteigen würden. Das war aber nicht der Fall. Kein Einziger gab auf. Womöglich lag das daran, dass alle Probanden Mitglieder einer Seniorensportgruppe und fast durchweg ziemlich fit waren. Das lässt unter anderem ein Blick auf die Körpergewichte und den Body Mass Index vermuten: Im Durchschnitt waren die Teilnehmer allenfalls leicht übergewichtig.

Inline-Training als Alternative für Anspruchsvolle

Die Autoren betonen, man wolle nicht den Eindruck vermitteln, dass Inline-Training generell ein Ersatz für sensomotorisches Training zur Sturzprophylaxe sein könne. Vielmehr habe man zeigen wollen, dass denjenigen (älteren) Menschen, denen ein sensomotorisches Training zu wenig anspruchsvoll oder langweilig erscheint, mit dem Inline-Training eine abwechslungsreiche Alternative geboten werden könne. (TM)

Deut Zeitschr Sportmed 2010, 61:45; Beitrag aus EXTRACTA orthopaedica 2010, 3(4):15

Ganz so dynamisch muss es nicht zugehen, wenn sich Senioren auf die acht Rollen wagen.

