**OTS-Meldung Senioren**

**Rückengesundheit – Wer rastet, der rostet**

„Jeder möchte lange leben, aber keiner möchte alt werden“ lautet ein bekanntes Zitat. Gemeint ist damit, dass die Fitness im Alter nachlässt und Senioren dafür häufiger mit verschiedenen Einschränkungen konfrontiert sind. Nicht nur der Seh-und Hörsinn werden schlechter, auch die Gelenke schmerzen und Bewegung fällt schwerer. Unsicherheit und Schmerzen verleiten viele ältere Menschen deshalb dazu, sich kaum noch zu bewegen. Aber auch für sie gilt: Körperliche Aktivität ist notwendig, um Rückenschmerzen zu vermeiden und um generell gesund zu bleiben. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. gibt Tipps, wie eine rückengesunde Lebensweise auch im Alter gelingen kann.

**Mobil bleiben**

Egal ob beim Einkauf oder Spaziergang - Gehhilfen erleichtern älteren Menschen den Alltag. Ein fester Halt, die rollende Fortbewegung und Zubehör wie Rückenlehne, Sitzfläche und Einkaufskorb ermöglichen ein selbstständigeres Leben. Sie bieten Senioren mehr Sicherheit und motivieren dadurch auch zu mehr Bewegung.

Bei einem rückenfreundlichen **Rollator** spielt ein geringes Gewicht eine große Rolle. Da das Gerät im Alltag manchmal angehoben werden muss, sollte es möglichst leicht sein und nicht mehr als elf Kilogramm wiegen. Ebenso wichtig ist auch eine einfache Handhabung: Rangieren in engen Gängen, auf unterschiedlichen Untergründen oder auf viel belebten Plätzen sollte problemlos möglich sein. Zusätzlich sollte der Rollator ohne großen Aufwand zusammenklappbar sein, um ihn bei Bedarf tragen zu können. Um den Rücken zu schonen, sollte die Gehhilfe außerdem individuell auf ihren Besitzer anpassbar sein. Das bedeutet: Höhenverstellbare, ergonomische Handgriffe zum Laufen und eine anpassbare Sitzhöhe, wenn die Sitzfläche genutzt wird. Worauf man sonst noch achten sollte, erfährt man unter [www.agr-ev.de/rollator](http://www.agr-ev.de/rollator).

**Bewegung tut gut**

Viele ältere Leute fühlen sich nicht mehr fit genug, um sich sportlich zu betätigen. Regelmäßige Bewegung ist dennoch wichtig, um Gelenkschmerzen entgegenzuwirken und die Rückengesundheit zu stärken. Eine sehr angenehme und schonende Möglichkeit ist sanftes Schwingen auf dem **Minitrampolin**. Das macht nicht nur Spaß, sondern schult auch die Koordination und tut Gelenken und Herz-Kreislauf-System gut. Außerdem wird die Muskulatur trainiert und kann so die Wirbelsäule und die Bandscheiben entlasten.

Ein besonders ergonomisches Trampolin lässt sich individuell auf das Körpergewicht anpassen. Möglich wird dies z. B. durch elastische Gummiseilringe in unterschiedlicher Stärke, die als Aufhängung verwendet werden. Dies sorgt für die passende, individuelle Elastizität und fördert so die Muskelaktivität im ganzen Körper. Für ältere Personen sind auch montierbare Haltegriffe für zusätzliche Stabilität und Sicherheit sinnvoll. Weitere Informationen unter: [www.agr-ev.de/minitrampolin](http://www.agr-ev.de/minitrampolin).

**Richtig sitzen und liegen**

Nicht nur ausreichend Bewegung ist für Senioren im Alltag wichtig. Auch das richtige Liegen und Sitzen tut dem Rücken gut und wirkt Verspannungen und Schmerzen entgegen.

Rückenschonende **Relax- und Aufstehsessel** sollten in Sitzhöhe, -tiefe und -breite, zum Nutzer passen. Dadurch wird der Sitzdruck optimal verteilt und belastet den Körper so wenig wie möglich. Die Rückenlehne –sowie die Fußstütze oder auch ein passender Hocker sollten sich leicht in unterschiedliche Positionen verstellen lassen und den Haltungswechsel fördern. Aufstehsessel sollen den Nutzer beim Aufstehen unterstützen und die nötige Sicherheit geben. Mehr Wissenswertes gibt es auf [www.agr-ev.de/aufstehsessel](http://www.agr-ev.de/aufstehsessel) und [www.agr-ev.de/relaxsessel](http://www.agr-ev.de/relaxsessel).

Erholsamer Schlaf steigert das Wohlbefinden. Das ist nicht nur im Alter wichtig. Viele Senioren leiden jedoch zunehmend unter Krankheiten wie Demenz, Parkinson oder chronischen Schmerzen, die oftmals mit Schlafstörungen einhergehen. Spezielle **Therapiematratzen** können hier Abhilfe schaffen: Sie sind so konzipiert, dass sie je nach Krankheitsbild den größtmöglichen Komfort bieten. Das funktioniert zum Beispiel bei Parkinson durch eine feste Unterfederung - sie reduziert den Kraftaufwand beim nächtlichen Positionswechsel. Der Körper wird immer ergonomisch unterstützt - das fördert einen gesunden Schlaf. Zusätzlicher Tipp: Vor dem Kauf immer erst einmal Probesitzen oder –liegen. Eine Liste der derzeit zertifizieren Produkte ist unter [www.agr-ev.de/therapiematratzen](http://www.agr-ev.de/therapiematratzen) zu finden.