

COVID-19: Übungen und Bewegung daheim für Seniorinnen und Senioren, die gebeten werden, zu Hause zu bleiben – eine Zusammenarbeit zwischen dem Studiengang Physiotherapie, Hochschule für Gesundheit, HES-SO Valais-Wallis und Gesundheitsförderung Wallis_24.03.2020

Sehr geehrte Seniorinnen und Senioren

Während das Coronavirus draussen frei sein Unwesen treibt, werden Sie gebeten, zu Ihrer Sicherheit zu Hause zu bleiben und können darum nicht zur Physiotherapie gehen.

Dabei ist und bleibt Bewegung eine ausgezeichnete Beschäftigung und ermöglicht Ihnen zudem, Ihre allgemeine körperliche Fitness beizubehalten. ¹⁻²⁻³

Auf vielen Internetseiten werden Videos mit Übungen für Seniorinnen und Senioren angeboten. Nichts ist aber so gut wie die Tipps und die Unterstützung einer Physiotherapeutin oder eines Physiotherapeuten, die Sie zu Ihrer Sicherheit und um alles richtig zu machen bei den Übungen begleiten.

Bis Sie wieder zur Physiotherapie gehen können, möchten wir Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie daheim auf eigene Faust «fit und zwäg» bleiben können.

Unten finden Sie die Links zu drei Programmen für Übungen zu Hause, die speziell für Seniorinnen und Senioren gemacht sind.

Alle drei Programme haben das gleiche Ziel: Sie helfen Ihnen zu Hause Übungen zu machen, um körperlich fit zu bleiben oder fitter zu werden.

Egal, für welches Programm und welche Übungen Sie sich entscheiden:

- Halten Sie sich genau an die Beschreibung.
- Wählen Sie eher einfache Übungen aus, um sich nicht zu verletzen oder zu stürzen.
- Machen Sie die Übungen in Ihrem eigenen Tempo – weder zu schnell noch zu langsam.
- Trainieren Sie jeden Tag zwischen 30 und 40 Minuten.
- Verteilen Sie diese Trainingszeit auf zwei oder drei kürzere Einheiten am Tag.

**Tun Sie sich etwas GUTES,
aber machen Sie nicht ZUVIEL.**



Rufen Sie jederzeit in Ihrer Physiotherapie-Praxis an, wenn Sie Ratschläge brauchen.

Wir wünschen Ihnen viel Spass bei Ihren Übungen. Bleiben Sie «fit und zwäg»!

Im Namen des Studiengangs Physiotherapie der Hochschule für
Gesundheit – HES-SO Valais-Wallis, Prof. A.-G. Mittaz Hager,
gaby.mittaz@hevs.ch, 079 609 90 63

¹ Blain, H., Vuillemin, A., Blain, A., & Jeandel, C. (2000). [The preventive effects of physical activity in the elderly]. *Presse Médicale (Paris, France: 1983)*, 29(22), 1240-1248.

² Paterson, D. H., & Warburton, D. E. (2010). Physical activity and functional limitations in older adults: a systematic review related to Canada's Physical Activity Guidelines. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 38.

³ Büla, C., Jotterand, S., Martin, B. W., Bize, R., Lenoble-Hoskovec, C., & Seematter-Bagnoud, L. *Activité physique et vieillissement: il n'est jamais trop tard!*



Das Programm mit Tests und Übungen für zu Hause «T&E» wurde 2010 im Studiengang Physiotherapie der Hochschule für Gesundheit, HES-SO Valais-Wallis in Leukerbad von A.-G. Mittaz Hager, N. Mathieu und R. Hilfiker entwickelt. Es umfasst eine Broschüre, Übungskarten und eine Mobile App.

Um dieses Programm mit ihren Patientinnen und Patienten anzuwenden, stützen sich die Physiotherapeutinnen und -therapeuten auf ein spezifisches Benutzerhandbuch. Dieses Programm ist durch die Urheberrechte gemäss Artikel L122-5 des französischen *Code de la propriété intellectuelle* geschützt.

Link zur Broschüre T&E auf Deutsch:

https://www.dropbox.com/s/pfw4onmdlbeljh/BROCHURE%20T%26E_DE_prod_12.06.16.pdf?dl=0



Das OTAGO-Übungsprogramm wurde im Jahr 2000 an der Universität von Otago in Neuseeland von Prof. C. Robertson und Prof. A. J. Campbell entwickelt. Es umfasst eine Broschüre und Gewichte für bestimmte Übungen. Um dieses Programm mit ihren Patientinnen und Patienten anzuwenden, stützen sich die Physiotherapeutinnen und -therapeuten auf ein spezifisches Benutzerhandbuch. N. Mathieu und A. G. Mittaz Hager haben die Urheberrechte zur Übersetzung dieses Programms auf Französisch erhalten, um es anzuwenden und zu verbreiten. Die deutsche Version wurde von E. Scherfer et al. der Physio-Akademie des ZVK gGmbH in Stuttgart übersetzt.

Link zur Broschüre OTAGO auf Deutsch:

https://www.dropbox.com/s/5aj5cvvhxg46aab/Bochure%20OTAGO_dt_%20A4_28.06.16.pdf?dl=0



In Zusammenarbeit mit der ETH Zürich hat die Helsana-Gruppe eine Broschüre und Übungen ausgearbeitet, um Kraft und Gleichgewicht von Seniorinnen und Senioren zu verbessern. Die Broschüre und die Übungen sind online verfügbar.

Links zur Broschüre und zu den Übungen der Helsana auf Deutsch:

<https://www.helsana.ch/docs/sicher-stehen-und-gehen.pdf>

<https://www.helsana.ch/docs/sicher-stehen-und-gehen-uebungskarten.pdf>

