

Thema: Physiotherapie

Redakteur: Reisenbauer

Fehlende Bewegung durch Ausgangssperre

Die sieben Wochen Ausgangsbeschränkungen haben bei älteren Personen, die zuhause geblieben sind, ihre Spuren hinterlassen. Fehlende Bewegung und Aktivität lässt die Muskeln rasch schwinden. Der erste Ausflug zum Supermarkt oder zum Arzt wird so rasch zu Gefahr. Je älter die Menschen und je untrainierter die Menschen sind, desto massiver sind die Auswirkungen. Die Physiotherapeutin Cecile Ganz-Studer empfiehlt deshalb, langsam wieder in den Alltag einzusteigen.

O-Ton: Georg Neubauer (Orthopäde), Cecile Ganz-Studer (Physiotherapeutin)