


Mobilität  *Der Einsatz therapeutischer Angebote wird häufig mit dem Verweis, deren Wirkung sei nicht belegt, als wenig vielversprechend angesehen. Pflegewissenschaftliche Studien zeigen dagegen, dass Therapien durchaus erfolgreich sein können.*

Text: Stefan Görres, Saskia Konusch

Bewegung wirkt

> Die Sachlage ist eindeutig: Therapeutische Maßnahmen haben in der stationären Langzeitpflege nach wie vor keine Priorität. Vielmehr bedingt ein höherer Pflegegrad geradezu einen Rückgang an Therapien. Die Frage der Notwendigkeit therapeutischer Angebote wird vor allem vom fehlenden Nachweis ihrer Wirkung abhängig gemacht. Daraus abgeleitet wird eine Förderung der Mobilität bei Pflegebedürftigen oft als wenig vielversprechend angesehen.

Norwegen: Gleichgewicht

In einer randomisiert kontrollierten Studie (Randomized Controlled Trial/RCT) an der Hochschule Oslo und Akershus (Norwegen) haben Telenius, Engedal und Bergland im Jahr 2015 die Langzeiteffekte eines zwölfwöchigen Bewegungsprogramms auf die körperliche Funktionalität und die psychische Verfassung von Pflegeheimbewohnern mit Demenz in 18 Pflegeheimen in Oslo analysiert.

Zu Beginn nahmen an der Studie 170 Pflegeheimbewohner teil, davon waren 87 in die Interventionsgruppe und 83 in

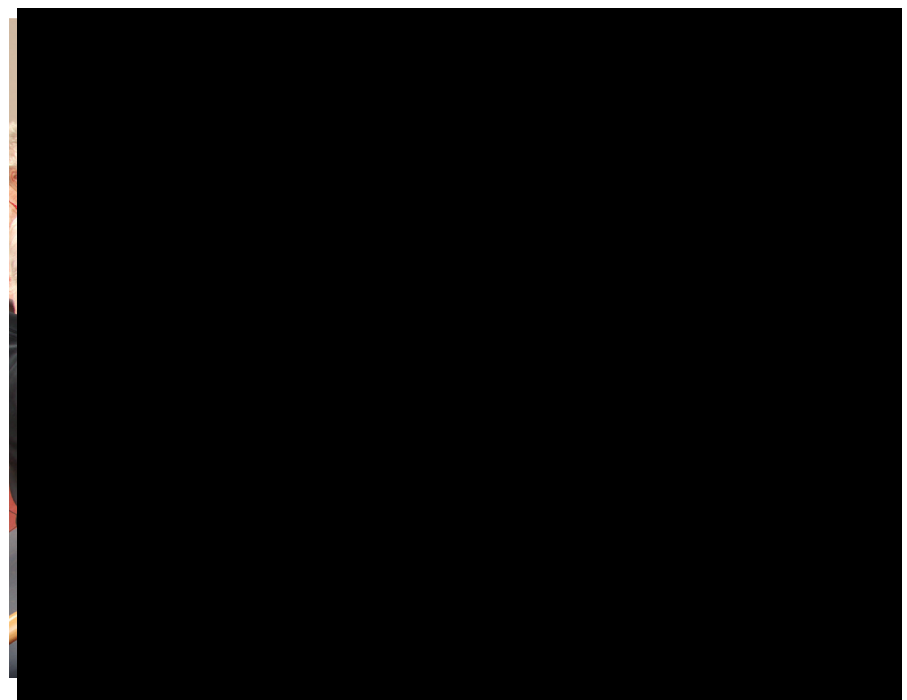


Foto: Geriatrie Lübeck

Das 50- bis 60-minütige Bewegungsprogramm in der Interventionsgruppe beinhaltete intensive Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen, die zweimal wöchentlich in Kleingruppen durchgeführt wurden. Das Programm wurde von Phy-

standen aus leichten Übungen im Sitzen, Lesen, Musik hören oder Konversationen führen.

In der Interventionsgruppe konnte das Gleichgewichtsverhalten der Heimbewohner durchschnittlich um 2,7 Punkte auf der Berg-Balance-Skala verbessert werden. Die Kontrollgruppe hingegen verschlechterte sich. Darüber hinaus wies die Interventionsgruppe weniger Verhaltensstörungen auf, gemessen anhand des Neuropsychiatric Inventory (NPI)-Scores.

Die Studie hat gezeigt, dass ein Bewegungsprogramm positive Langzeiteffekte auf die Gesundheit von Pflegeheimbewohnern, insbesondere auf das Gleichgewichtsverhalten, erzielen kann.

Regelmäßiges Training stärkt das Gleichgewichtsgefühl und verbessert die Ganggeschwindigkeit.

die Kontrollgruppe eingeteilt. Nach einem Follow-up sechs Monate darauf waren noch 140 Personen übriggeblieben. Die Studienteilnehmer waren im Durchschnitt 87 Jahre alt. Dreiviertel von ihnen waren Frauen.

siotherapeuten begleitet, wobei jeweils ein Therapeut für drei Bewohner zuständig war.

Die Aktivitäten in der Kontrollgruppe wurden ebenfalls zweimal pro Woche für 50 bis 60 Minuten durchgeführt. Sie be-

Schweden: Ganggeschwindigkeit

Zu einem ähnlichen Ergebnis kam eine 2016 veröffentlichte Studie, die Toots, Littbrand, Holmberg und andere an der Universität im schwedischen Umeå erarbeitet haben. In einem RCT mit 16 Pflegeheimen in Schweden wurden die Effekte eines intensiven Trainingsprogramms auf die Ganggeschwindigkeit gemessen.

Teilgenommen haben 186 Pflegeheimbewohner mit Demenz, von denen 93 der Interventionsgruppe und 93 der Kontrollgruppe zugeteilt wurden. Von den Teilnehmern benötigten 145 Personen beziehungsweise 78 Prozent einen Rollstuhl oder eine Gehhilfe wie einen Rollator oder einen Gehstock.

Das 45-minütige Programm der Interventionsgruppe wurde in Kleingruppen von drei bis acht Personen durchgeführt und beinhaltete 39 Übungen, die auf eine Verbesserung der Beinkraft, des Gleichgewichts und der Mobilität abzielten. Die Übungen wurden vier Monate lang durchgeführt, jeweils in einem Rhythmus von fünf Terminen im Zeitraum von zwei Wochen, und von Physio- und Ergotherapeuten angeleitet. Die Kontrollgruppe hat sich in Gruppensitzungen unterhalten, Lieder gesungen, Musik gehört oder Bilder angeschaut.

Als primäre Zielgröße wurde die Ganggeschwindigkeit zu Beginn, nach vier und nach sieben Monaten gemessen.

Die Studien im Netz

Die Studie von Telenius et al. (Norwegen) wurde 2015 in der Fachzeitschrift „British Medical Journal“ veröffentlicht. Sie ist online verfügbar unter <http://bit.ly/2gH7VUH>

Die Studie von Toots et al. (Schweden) wurde 2016 in der Fachzeitschrift „Journal of the American Medical Directors Association“ veröffentlicht. Sie ist online verfügbar unter <http://bit.ly/2xv4y2>

Die Studie von Huang et al. (Taiwan) wurde 2016 in der Fachzeitschrift „Aging and Mental Health“ veröffentlicht. Sie ist online verfügbar unter <http://bit.ly/2fL5zkD>

Die Effekte unterschieden sich bei Bewohnern ohne jegliche Gehhilfe von denen mit einer Unterstützung. Die Kräftigungs- und Bewegungsprogramme wirkten sich zwar insgesamt positiv auf die Ganggeschwindigkeit aus, am meisten profitieren jedoch Personen, die auf keine Unterstützung wie Rollstuhl, Rollator oder Gehstock/Krücke angewiesen waren.

Taiwan: Verhaltenstherapie

Tzu-Ting Huang, Meng-Ling Chung und andere Wissenschaftler unterschiedlicher Hochschulen und Forschungsein-

Bewegung macht Pflegebedürftige selbstsicherer. Verhaltenstherapie nimmt die Angst vor Stürzen.

richtungen in Taiwan untersuchten in einer 2016 veröffentlichten Studie, welche Effekte eine kognitive Verhaltenstherapie in Kombination mit Bewegung bei Bewohnern in der Langzeitpflege auf deren Angst vor Stürzen hat. In einem RCT wurden 75 Bewohner aus sechs Pflegeheimen in Taiwan in drei Gruppen aufgeteilt: eine Vergleichsgruppe, eine Gruppe mit kognitiver Verhaltenstherapie und eine Gruppe mit kognitiver Verhaltenstherapie in Kombination mit Bewegung.

Die erste Gruppe erhielt eine Betreuung nach herkömmlichem Konzept („usual care“). Die zweite Gruppe nahm an acht jeweils 20- bis 25-minütigen Sitzungen pro Woche teil. Hierzu wurden die Bewohner in Kleingruppen von sechs bis acht Personen verteilt. Den Teilnehmern wurden die Risiken zu stürzen nähergebracht. Außerdem wurden ihnen Strategien vermittelt, wie sie ihre Angst vor dem Stürzen kontrollieren können.

Die dritte Gruppe erhielt dasselbe Programm wie die zweite Gruppe und ein zusätzliches Bewegungsprogramm, das zweimal wöchentlich für je 30 Minuten



durchgeführt wurde. Das Bewegungsprogramm zielte auf die Stärkung der oberen und unteren Extremitäten sowie auf eine Verbesserung der Ausdauer ab. Neben der Angst zu stürzen wurden die Stürze, die Neigung zur depressiven Stimmung, die Mobilität und die Muskelkraft der Extremitäten nach zwei und nach fünf Monaten gemessen.

Die Ergebnisse haben gezeigt, dass die Bewohner, die als Mitglieder der dritten Gruppe an einem kombinierten Programm teilnahmen, deutliche Verbesserungen in allen Zielgrößen im Vergleich

zu den anderen beiden Gruppen aufzeigten. Die Sturz-Inzidenz war in beiden Interventionsgruppen geringer gegenüber der Vergleichsgruppe.

Die Studie weist ebenfalls auf positive Effekte durch die Interventionen hin. Allerdings wird hier, im Vergleich zu den vorherigen beiden Studien, besonders die Kombination aus kognitiver Verhaltenstherapie und Bewegung hervorgehoben.



Saskia Konusch

ist Studierende des Master-Studienganges „Public Health“ und studentische Mitarbeiterin am Institut für Public Health und Pflegeforschung (IPP) an der Universität Bremen



Prof. Dr. Stefan Görres

ist Pflegewissenschaftler am Institut für Public Health und Pflegeforschung (IPP) an der Universität Bremen