Bewegungsorientierte Ansätze zur Einflussnahme auf das Krankheitsbild Demenz

Fanny Natzschka, Stefan Wittland, Horst Mehlhose

Wird die Diagnose Demenz gestellt, ist das für die Betroffenen und ihre Angehörigen oftmals ein Schock. Und obwohl Demenzerkrankungen bisher nicht heilbar sind, können sie doch behandelt werden. Nach der Diagnose muss so schnell wie möglich ein umfangreiches Therapieprogramm aufgestellt werden, um die Krankheit positiv zu beeinflussen. Immerhin kann durch gezielte Maßnahmen das Fortschreiten der Symptome verlangsamt werden. Somit wird ermöglicht, dass Betroffene so lange wie möglich in ihrem gewohnten häuslichen Umfeld leben und die Belastungen für pflegende Angehörige möglichst gering gehalten werden.

Nicht-medikamentöse Therapien stehen dabei immer mehr im Vordergrund. Sie können die geistigen und körperlichen Ressourcen aktivieren und die Lebensqualität erhöhen. Gerade die so genannten „activities of daily life" (ADL), also die eigenständige Lebensführung, basieren auf körperlicher Leistungsfähigkeit. Dazu gehören das für gesunde Menschen so normale Gehen, Treppensteigen oder Aufstehen von einem Stuhl. Ist die Muskulatur zu schwach, fallen die körperlichen Aktivitäten immer schwerer und die eigenständige Lebensführung wird unmittelbar gefährdet. Grund für die immer schwächer werdende Muskulatur ist die mangelnde Bewegung älterer Menschen. Dadurch bilden sich die Muskulatur und die motorischen Fähigkeiten wie Kraft und Koordination zurück. Offensichtlich wird das durch ein unsicheres und schwankendes Gangbild, durch Fehlversuche beim Aufstehen oder – im schlimmsten Fall – durch Stürze (bei an Demenz erkrankten Menschen ist das Sturzrisiko um ein Dreifaches höher!). Auch alltägliche Angelegenheiten wie Haare kämmen, anziehen oder waschen können dadurch zum Problem werden.

Durch Kraft- und Koordinationstraining kann dem Abbau der Muskulatur entgegengewirkt werden. Durch gezielte Kräftigungsübungen für die Beine, den Rumpf und den Schultergürtel sowie Gleichgewichtsübungen als Sturzprophylaxe kann die allgemeine Fitness erhalten bzw. gesteigert werden. Somit haben ältere Menschen die nötige Sicherheit, sich auch ohne Hilfe fortzubewegen und ihren Alltag selbstständig zu führen.

Eine Vielzahl an wissenschaftlichen Studien belegt, dass gezieltes Kraft- und Gleichgewichtstraining positive Auswirkungen auf den Krankheitsverlauf hat. Patienten mit leichter bis mittelschwerer Demenz reagieren auf körperliches Training mit verbesserter Motorik und einer besseren körperlichen Leistungsfähigkeit. Bei ausreichender Trainingsintensität ist sogar bei über 80-jährigen Personen eine Steigerung der Kraft um über 100% innerhalb von drei bis sechs Monaten möglich (Fiatarone, 1994[1]). Darüber hinaus werden auch die kognitiven Leistungen und das psychische Befinden positiv beeinflusst.

Grundlage sollte also in jedem Fall ein umfangreiches individuelles Krafttraining sein, bei dem vor allem die Muskelgruppen trainiert werden, die im Alltag eine wesentliche Rolle spielen. Ob das Training an Geräten oder mit dem eigenen Körpergewicht erfolgt, hängt von der körperlichen Grundvoraussetzung des einzelnen Patienten ab. Ergänzt werden kann das Krafttraining durch ein abwechslungsreiches koordinatives Training mit instabilen Unterlagen, weichen Materialien und wackeligen Untergründen. Dabei werden u.a. Reaktion, Gleichgewicht und Orientierungsfähigkeit trainiert. Das komplette Trainingsprogramm wird von einem Trainer oder einem Therapeuten angeleitet und betreut.

Durch spielerisches Lernen in Gruppen kann hingegen sehr gut die kognitive Aktivität gefördert werden. Durch den Einsatz von Musik, Kleingeräten oder Alltagsgegenständen werden mehrere Sinne gleichzeitig angesprochen. Auch Denkspiele oder das Einbeziehen von körperlicher Bewegung kann den Trainingserfolg erhöhen. Bei Letzterem kann die Bewegung auch im Sitzen stattfinden, sodass gehbehinderte Patienten die Möglichkeit haben, zumindest Rumpf und Arme zu trainieren, zumal man davon ausgehen muss, dass das Ausgangsniveau bezüglich der körperlichen Leistungsfähigkeit der Teilnehmer sehr unterschiedlich ist. Der Vorteil von Gruppentraining liegt nahe: Die Atmosphäre wirkt sich positiv auf die Teilnehmer aus und zieht auch den Schwächsten in der Gruppe mit.

Die Gesundheitszentrum Westmünsterland Gmbh bietet mit den Abteilungen Physiotherapie, Logopädie, Ergotherapie und medizinische Trainingstherapie viele Möglichkeiten, um in enger Verstrickung miteinander für die ganzheitliche Versorgung von Patienten mit Demenz da zu sein. Dank langjähriger Erfahrung mit geriatrischen Patienten und in Zusammenarbeit mit Krankenhäusern und niedergelassenen Ärzten erstellen die Therapeuten des Gesundheitszentrums Westmünsterland interdisziplinäre Behandlungskonzepte.

Ein bereits bestehendes Angebot für die Zielgruppe bildet z.B. die Hockergymnastik. Dieser Kurs greift die Möglichkeit auf, in einer Gruppe zu trainieren, um die positive Dynamik für die Teilnehmer wie oben beschrieben zu nutzen. Selbstverständlich ist auch die medizinische Trainingstherapie eine Option, die Muskeln und das Herz-Kreislauf-System zu trainieren. Die Trainerinnen und Trainer bieten ausreichend Hilfestellungen an, um auch älteren Mitmenschen die Möglichkeit zu geben, an den Geräten zu trainieren. In diesem Falle kann ein sehr individuelles Training erfolgen, welches unter anderem die Themen Sturzprophylaxe oder ADL behandelt. Nicht zuletzt haben die Teilnehmer eines solchen Bewegungsangebotes die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und beim Spaß am Sport einfach mal von ihrem Alltag abzuschalten.

Im Projekt „Teilhabe am Leben – Integration von Menschen mit Demenz in das dörfliche Leben in Legden und Asbeck" werden zukünftig in Zusammenarbeit mit den in das Projekt eingebundenen lokalen Akteuren weitere Bewegungsangebote für Demenzerkrankte und ihre

Fanny Natzschka, Stefan Wittland, Horst Mehlhose

Therapie Training

Familien entstehen. Ideen wie Walkinggruppen, therapeutisches Reiten, Fußball für Betroffene und ihre Enkel oder Bewegungsangebote in gewohnter Umgebung sollen Anklang finden und umgesetzt werden. So tragen auch die physiotherapeutischen Angebote dazu bei, Voraussetzungen zu schaffen, die ein möglichst selbstbestimmtes Leben von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen in Legden und Asbeck möglich machen.

1 Fiatarone, M. A. et. al. (1994). Exercise Training and Nutritional Supplementation for Physical Frailty in Very Elderly People, New England Journal of Medicine, 330:1769-1775.

TEILHABE AM LEBEN in Legden und Asbeck

Gesundheitszentrum Westmünsterland GmbH

Die Autoren
Horst Mehlhose ist Geschäftsführer der Gesundheitszentrum Westmünsterland GmbH. B.A. Sportwissenschaftlerin Fanny Natzschka ist dort Fachbereichsleiterin Medizinische Trainingstherapie.
Stefan Wittland ist leitender Physiotherapeut der Gesundheitszentrum Westmünsterland GmbH am Standort Legden.
www.gz-westmuensterland.de