

Mobilitätstraining im Alter

Frau Heyd-Sommer bei der Tätigkeit.

Der im Kindesalter erlernte aufrechte Gang macht den Menschen unter allen Lebewesen zu etwas Besonderem. Zeitlebens wird das Gehen und Laufen trainiert. Doch mit zunehmendem Alter nehmen die „Trainingseinheiten“ immer mehr ab, der Mensch bewegt sich immer weniger. Entsprechend werden die Muskeln schwächer, die Gelenke unbeweglicher, die Gangsicherheit und die Gleichgewichtsfähigkeiten lassen nach. Diese Funktionseinbußen gehen in der Regel mit einem erhöhten Sturzrisiko einher. Die Folge eines Sturzes im Alter sind Frakturen und Wunden, die oft nur eingeschränkt heilen. Ferner nimmt die Beweglichkeit weiter ab und es kommen Ängste vor dem nächsten Sturz hinzu.

Eines der wichtigsten Ziele der Ergotherapie in der Memo Clinic® besteht darin das Sturzrisiko der älteren Menschen zu verringern. Dabei kann eine sichere Mobilität durch ein regelmäßiges Gangtraining oder ein spezielles Training, dem komplexen Gleichgewichtstraining, erhalten bzw. gefördert werden. Hierbei muss beachtet werden, dass an der Regulation des Gleichgewichts viele Sinnesorgane und Körperfunktionen, wie der Gleichgewichtssinn im Innenohr, die Tiefensensibilität und das Auge, welches über die Stellung des Körpers im Raum informiert, beteiligt sind. Im Alter besteht das Problem, dass entsprechende Beeinträchtigungen in mehreren und verschiedenen Bereichen vorliegen. Um dieses komplexe Geschehen zu erfassen spricht man in der Altersmedizin auch von dem Erkrankungsbild der Sturzkrankheit.

Um das Gleichgewicht im Alter gezielt zu verbessern, kommt in der Memo Clinic® Stralsund u. a. das sog. Vibrationstraining am Gerät zur Anwendung. Die hierzu notwendige Technik kommt aus der Raumfahrt und diente dazu, dem bei Astronauten im All auftretendem Muskelabbau entgegen zu wirken. Dabei werden alle für das Gleichgewicht wesentlichen Muskelgruppen durch die vom Therapiegerät induzierten rhythmischen Wippbewegungen (mechanische Schwingungen), trainiert und stimuliert. Zudem wird hierdurch die oftmals im Alter auch gestörte Darm- und Blasenfunktion angeregt. Neben diesem speziellen Training kann die Mobilität auch durch ein begleitetes Gang- und Bewegungstraining verbessert werden. Geübt werden das Gehen mit oder ohne Hilfsmittel, das Gehen auf glatten und unebenen Untergründen, das Gehen im Gelände, das Überqueren von Hindernissen, das richtige Aufstehen und Hinsetzen, das Seit- und Rückwärtsgehen, sowie der Richtungswechsel. Zu den Inhalten des Gangtrainings gehören zudem das Üben der aufrechten Körperhaltung, die gleichmäßige Belastung des Körpers und auch das richtige Abrollverhalten der Füße.

Dabei gilt grundsätzlich: „Übung macht den Meister!“, d.h. die durch den Arzt verordneten Therapieeinheiten müssen in regelmäßigen Abständen wiederholt werden.

Zu beachten ist, dass jeder Patient an der Stufe seiner momentanen mobilen Verfassung abzuholen ist und es für jede Stufe der Mobilität auch ein bestimmtes, individuell anzupassendes Therapieschema gibt. Und unabhängig davon, ob jemand im Alter noch gut zu Fuß, an einen Rollstuhl gebunden oder bettlägerig ist, steht über allem das Ziel einer möglichst hohen Lebenszufriedenheit.

Entsprechend gilt das Zitat von Cicely Saunders: „Man kann dem Leben oft nicht mehr Tage geben, aber den Tagen mehr Leben.“ Jaqueline Heyd-Sommer Ergotherapeutin Leiterin des Funktionstrainings Memo Clinic® Stralsund