

Careum Congress 2014

17./18.03.2014, Basel

«Machtfaktor Patient 3.0» – Patienten verändern das Gesicht des Gesundheitswesens

"The power of patients 3.0" – Patients are changing the face of health care

CAR14-58

Sport als eigenständig steuerbare therapeutische Intervention in der Neurorehabilitation

Kersten, Stephanie* (1); Lutz, Christina (1); Haas, Christian* (2)

(1) Sportwissenschaftliches Institut, Saarbrücken, Deutschland; (2) Hochschule Fresenius, University of Applied Sciences, Idstein, Deutschland

Kurzzusammenfassung: Unsere Forschung zielt darauf ab, Patientenschulungen zu entwickeln mit dem Ziel, Kompetenzen zu übertragen, so dass Patienten und Patientinnen sportliches Training selbstgesteuert durchführen können.

Ausgangslage, Zielsetzung: Die Datenlage zu den positiven Effekten trainingstherapeutischer Massnahmen bei Multiple Sklerose (MS) ist mittlerweile umfangreich. Bisher defizitär in der Forschung behandelt wurde die Frage nach den Realisierungsmöglichkeiten von eigenständig steuerbaren Trainingsmassnahmen. Ein derartiger Ansatz erscheint sinnvoll, um Trainingsparameter an sich verändernde Einflussgrössen (z.B. Tagesform, Wetter, etc.) anpassen zu können, was sich potentiell positiv auf die Qualität und Effektivität des Trainings auswirkt. Ziel unserer Forschung ist es daher, Patientenschulungen zu entwickeln, die MS-Patienten unterstützen, sportliches Training als selbstgesteuerte therapeutische Intervention im Alltag gezielt einzusetzen.

Vorgehensweise, Methode, Patientenbeteiligung: In einem quasi-experimentellen Design führten 15 MS-Erkrankte (Alter = $48,1 \pm 9,2$ Jahre, EDSS = $4 \pm 1,5$, Scripps = $78,2 \pm 10,2$) eine 12-wöchige Patientenschulung durch, nahmen an Eingangstests, Ausgangstests, einer 32-wöchigen selbstgesteuerten Trainingsphase und Nachhaltigkeitstests teil. Die Patienten trainierten in den Bereichen Koordination, Kraft, Ausdauer und wurden in Trainingsgrundlagen und -management geschult. Die Tests beinhalteten u.a. TimedUp-and-Go-Test, Laufbandanalyse, 6-Minute-Walk-Test, SF-36 und leitfadengestützte Interviews zu allen drei Testzeitpunkten. Die transkribierten Interviews wurden mittels softwaregestützter Analyse ausgewertet. Die Kategorienbildung erfolgte primär induktiv. Untersucht wurden u.a. die Kategorien Motivation, Bewegungsverhalten, Trainingsmanagement/-barrieren und Lebensqualität.

Ergebnisse: Die Ergebnisse zeigen, dass das Training und die erworbenen Kompetenzen zu einem nachhaltig veränderten Bewegungsverhalten im Alltag, zu einer Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit, des Selbstbewusstseins und der Lebensqualität führten. Motivationale Faktoren, Barrieren und von Patienten und Patientinnen selbst entwickelte Trainingsstrategien konnten aufgedeckt werden und führten zu einer Weiterentwicklung der Patientenschulung.

Diskussion und Schlussfolgerungen: Bisherige Patientenschulungen für MS-Patienten fokussieren vor allem auf Krankheits- und Symptom-Management. Wir glauben, dass der bewusste Umgang mit körperlicher Aktivität und sportlichem Training eine besonders bedeutsame Komponente im neurodegenerativen Krankheitsverlauf darstellt. Zukünftige rehabilitative Strategien sollten Sport im Rahmen von Patientenschulungen mehr Beachtung schenken, denn das Potenzial von Sport ist nur dann hoch, wenn er langfristig und zielorientiert durchgeführt wird.

Schlüsselbegriffe: Multiple Sklerose, Sport, Patientenschulung, Neurorehabilitation