Im Alter auf den Beinen bleiben. Evidenzbasiertes Training für Balance und Kraft

Dr. rer. soc. Erwin Scherfer

Eine der großen Aufgaben, vor der unsere Gesellschaft in den kommenden dreißig Jahren steht, ist das Management des sog. demographischen Wandels, genauer gesagt, des stark ansteigenden Durchschnittsalters unserer Gesellschaft.

Physiotherapie kann in diesem Management eine Schlüsselrolle einnehmen, weil Physiotherapeuten, neben Sportwissenschaftlern, und Übungsleitern in den Sportvereinen, erstens diejenigen sind, die aufgrund ihrer Präsenz in der Fläche die Versorgung sicherstellen können, zweitens die Vermittlung von senso-motorischer Bewegungskompetenz zu seinen eigenen Kernkompetenzen zählen, und weil drittens heute ein wissenschaftlicher und gesundheitspolitischer Konsens über die positiven Effekte von Bewegung und Training auch und gerade im Alter existiert.

Die positiven Wirkungen der Aufnahme eines Bewegungstrainings im Alter sind heute eindeutig belegt. Evidenz liegt vor für die vier definierten Bereiche der Prävention, einschließlich also auch des Managements chronischer Erkrankungen, den Bereich der Rehabilitation. Die Evidenz erstreckt sich dabei auf positive Effekte in Bezug auf Teilhabe und Funktionalität im Alltag, auf Lebensqualität und Lebenserwartung. Bewegung hilft, Gesundheit zu erhalten, zurückzugewinnen und Kosten im Gesundheitswesen zu verringern.

Primäres Ziel aller Bemühungen sollte die Verhinderung bzw. Verzögerung des Eintritts von Pflegebedürftigkeit, oder, ins Positive gedreht, der Erhalt oder sogar der Rückgewinn von Teilhabe, Selbständigkeit und Autonomie sowie von Lebensqualität sein.

Um dieses Ziel zu verfolgen liegen der Physiotherapie mittlerweile erfreulicherweise die Parameter für die Planung und Durchführung erfolgreicher Trainingsprogramme mit älteren Menschen vor. Darüber hinaus verfügen wir auch schon sowohl für Gruppen als auch für den 1:1-Kontakt über eine Reihe von evidenzbasierten Trainingsprogrammen, die gezielt für ältere Menschen entwickelt und evaluiert wurden. Hierzu zählen ohne Anspruch auf Vollständigkeit die Programme: Standfest im Alter, das Otago-Übungsprogramm, das Ulmer Modell, Square Stepping Exercise, Weight Bearing Exercise, Falls Exercise Management und Life Style Functional Exercise. Die vorhandenen und bereits evaluierten Programmen ermöglichen bereits jetzt, viele Zielgruppen unter den Älteren mit angemessenen Trainingsangeboten zu versorgen, einschließlich derjenigen, die bereits von Fragilität und Pflegebedürftigkeit bedroht über kaum noch Mobilität verfügen.

Die eigentliche Herausforderung der evidenzbasierten Praxis liegt also nicht in mangelnden Nachweisen über wirksame Trainingsangebote, sondern zum einen darin, die erforderlichen Kompetenzen im Berufsstand zu verbreiten, und zum anderen darin, das Gesundheitssystem so mitzugestalten, dass die evidenzbasierten Programme auch zu den Menschen kommen, die davon profitieren können.

Je besser uns dies gelingt, umso mehr werden wir uns als Physiotherapeuten einen wachsenden Dienstleistungsmarkt erschließen, und umso mehr werden wir als Physiotherapie dazu beitragen, Gesundheit, Selbständigkeit, Teilhabe und Lebensqualität im Alter zu bewahren. Sowohl unter ökonomischen als auch unter Humanitätsaspekten gewiss eine annehmerswürdige Herausforderung.