

Gesundheitsbrünnele

Zurück ins Leben - Mit Physiotherapie wieder am Leben teilhaben

Physiotherapie in der Neurologischen Rehabilitation bedeutet mehr, als die Bewegungsfähigkeit der betroffenen Menschen zu verbessern, es wird an den konkreten Zielen der Betroffenen gearbeitet, weiß Raphaela Borg, Physiotherapeutin in der Neurologischen Reha der aks gesundheits. Diese Ziele sind sehr individuell, sei es wieder selbstständig vom Bett in den Rollstuhl zu kommen oder die Strecke bis zum nächsten Geschäft wieder bewältigen zu können.

Was ist Physiotherapie?

Borg: Im Mittelpunkt der Physiotherapie steht die Bewegungsfähigkeit. Einschränkungen der Beweglichkeit können die Folge von Unfall, Operationen oder Erkrankungen sein. Auch Menschen mit neurologischen Erkrankungen,

wie etwa Schlaganfall, Schädel-Hirn-Trauma, Parkinson oder auch Multiple Sklerose profitieren von der Physiotherapie.

Wann brauchen Patientinnen und Patienten mit neurologischen Erkrankungen Physiotherapie?

Borg: Neurologische Erkrankungen beeinträchtigen die betroffenen Personen meist in allen Bereichen ihres Lebens. Das alleinige Wiedererlernen einer Bewegung ist oft zu wenig. Patientinnen und Patienten mit dem Wunsch wieder Gehen zu können, müssen die erforderlichen Bewegungen erlernen, weiters müssen Kraft, Gleichgewicht, Ausdauer und Koordination trainiert und geübt werden. Die Mobilität, die schlussendlich erreicht werden will, heißt Gehen unter Alltagsbedingungen.

Was ist mit Alltagsbedingungen gemeint?

Borg: Es macht einen großen Unterschied, ob jemand in einem ruhigen Therapiezimmer auf einem ebenen Boden ohne Hindernisse und Umwelteinflüsse gehen kann, oder ob jemand über den gepflasterten Boden einer Innenstadt am Markttag durch eine Menschenmenge geht und sich dabei unterhalten will. Un-



Physiotherapien steigern die Bewegungsfähigkeit von Menschen mit neurologischen Erkrankungen

Fotos: : Imagesource

tergrund, Lärm, Menschengedränge, Hindernisse, Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel oder Menschen, die mich ansprechen und meine Aufmerksamkeit fordern, das sind Alltagsbedingungen, wie wir sie ohne nachzudenken Tag für Tag meistern.

Warum kann das für einen Menschen mit einer neurologischen Erkrankung so schwierig sein?

Borg: Sie haben oft auch Probleme mit der Konzentration, mit der räumlichen Wahrnehmung, der Selbsteinschätzung oder der

Aufmerksamkeit. Wenn ich meine gesamte Aufmerksamkeit für das Gehen brauche, um beispielsweise nicht zu fallen, wird es mir schwerfallen, gleichzeitig eine Fahrkarte im Bus zu lösen, während dieser losfährt.

Wie können diese Alltagsbedingungen in die Therapie mit einfließen?

Borg: Dies können wir am besten durch Hausbesuche ermöglichen. Unsere Therapie findet in der Regel zu Hause statt, dort wo das Leben stattfindet. Wir arbeiten im eigenen Umfeld, üben das



Raphaela
Borg

Immer in meiner Nähe. Meine Apotheke



Vitamin D3 eine neue Wunderwaffe



Mag. pharm.
Werner Braun

Apotheker in
Bregenz

Jahrelang wurde Vitamin D3 in Kombination mit Calcium als Mittel gegen Osteoporose – im Volksmund auch Knochenschwund genannt – eingesetzt. Neuere Forschungen haben aber neue wichtige Eigenschaften von diesem fettlöslichen Vitamin gefunden: Vitamin D3 stärkt die Abwehrkräfte. Konkret unterstützt Vitamin D3 die unspezifische Immunabwehr und ist entscheidend bei der spezifischen Immunabwehr. Die unspezifische Immunabwehr ist die erste Schutzbarriere des Körpers, die das Eindringen von Krankheitserregern – Viren, Bakterien oder

Pilze – verhindert. Durchdringen Erreger die oberflächliche Barriere (der Haut), erkennen sogenannte Fresszellen die körperfremden Eindringlinge und beseitigen diese. Die spezifische Abwehr ist eine auf jeden Eindringling eigens zugeschnittene Immunreaktion. Spezielle Zellen – sogenannte B- oder T- Zellen – erkennen den Erreger und veranlassen die Freisetzung von Antikörpern gegen genau diesen Eindringling. Diese Antikörper isolieren den Eindringling und machen ihn so unschädlich. Gleichzeitig werden Gedächtniszellen gebildet. Diese „erinnern“ sich an jeden Eindringling mit dem es unser Körper zu tun hatte und sind daher in der Lage, sehr schnell und in großen Mengen Antikörper zu bilden, wenn es zu einer Infektion mit einem „bekanntem“ Erreger kommt. Vitamin D3 aktiviert die Abwehrzellen des Kör-

pers. In Kombination mit Vitamin C und Zink ist es bei beginnenden grippalen Infekten besonders wirksam. Vitamin C unterstützt ebenfalls die körpereigene Erstabwehr. Zusätzlich fördert es die Aufnahme von Zink in den Körper. Zink wiederum spielt bei der Vermehrung und der Leistungsfähigkeit von Abwehrzellen eine entscheidende Rolle. Zusätzlich erschwert es das Eindringen von Viren und Bakterien in den Körper und verhindert dadurch Neuinfektionen und kann die Dauer einer Erkältung verkürzen.

Fazit: die Kombination von Vitamin D3, Zink und Vitamin C (erhältlich als Superimmun D3 in Ihrer Apotheke) stärkt die Abwehrkräfte und kann eine Infektion verhindern. Ist man erkältet, verkürzt die einmal tägliche Einnahme einer Kapsel die Dauer der Krankheit.

Stiegensteigen auf der Treppe zu Hause, das Aufstehen aus dem eigenen Bett und trainieren den Weg ins nächste Geschäft.

Wie können betroffene Menschen den Therapieerfolg beeinflussen?

Borg: Betroffene haben einen großen Anteil an ihrem persönlichen Therapieerfolg. Sie und ihre Angehörigen werden angeleitet Übungen selbstständig durchzuführen. Das Wichtigste ist jedoch, die erlernten Tätigkeiten und Funktionen im Alltag anzuwenden. Nur wenn wir unsere Fähigkeiten anwenden, werden im Gehirn die notwendigen Verknüpfungen wieder aufgebaut und gestärkt.

Welche Ziele verfolgt die Physiotherapie in der neurologischen Reha?

Borg: An erster Stelle steht die Teilhabe. Die betroffenen Menschen wissen ganz genau, woran

sie im Leben wieder teilhaben möchten. Das kann von in den Garten gehen, um dort die Blumen zu gießen bis zur Teilnahme an einer Bergtour alles sein. Ich als Physiotherapeutin erstelle einen individuellen Behandlungsplan, um genau diese Ziele gemeinsam mit den Betroffenen wieder zu erreichen. In unserem Reheatteam arbeiten wir eng mit Therapeutinnen und Therapeuten aus der Ergotherapie, Logopädie, Neuropsychologie sowie mit Neurologen und Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeitern zusammen. Denn das Ziel der Betroffenen ist unser Auftrag in der Therapie.

Gibt es spezielle Angebote innerhalb der Physiotherapie, die sie empfehlen können?

Borg: Ergänzend sinnvoll ist je nach Ziel und Beeinträchtigung sicher Elektro-, Wasser-, oder Hippotherapie, beziehungsweise

spezielle Gruppenangebote, wie etwa die Parkinsongruppe.

Wie kann ich eine Therapie bei der aks gesundheit Neurologische Reha in Anspruch nehmen?

Borg: Voraussetzung für eine Therapie ist eine neurologische Diagnose. Die Überweisung erfolgt durch die ihren Arzt / ihre Ärztin mit einem aks Rehaschein. Pro Therapieeinheit wird ein Selbstbehalt von 8 Euro einbezogen, der Maximalbetrag liegt bei 80 Euro pro Monat. (red)

-INFO-

aks gesundheit

Neurologische Reha
Färbergasse 13
6850 Dornbirn
T 055 74 / 202 - 3000
nr@aks.or.at
www.aks.or.at

Wir erhielten eine großzügige Spende

über Euro 520,00 anlässlich eines runden Geburtstag (Bei Abgabe der Spende haben wir es leider verabsäumt nach dem Namen des Jubilars zu fragen.)

Wir erhielten Gedenkspenden

Für Frau Marianne Loser

Von Herrn Helmut Bargehr, Kennelbach Euro 20,00
Von Familie Klement Kurt und Blanca Euro 50,00
Von Frau Erika Küng Euro 20,00
Von Frau Ingeborg Loser, Innsbruck Euro 20,00
Von Herr Roland Rupp Euro 50,00
Von Dr. Karl und Ilga Schiemer, Dornbirn Euro 50,00
Von Herrn Jörg Schram Euro 100,00
Von Herrn Werner Zepf Euro 30,00

Für Herrn Werner Höfle

Von Frau Olga Fink Euro 30,00

Für Frau Ida Mair

Von der Trauerfamilie, Freunden, Bekannten Euro 300,00

Herzlichen Dank allen Spendern!

ALKAPITAL, das sie mit „VERTRAUENSVOLLE BEZIEHUNGEN“ definierte:

Wir sollten Mitglieder einer Gruppe sein (= BONDING), sollten aber auch über den Tellerrand hinausschauen (= BRIDGING), eingefahrene Geleise verlassen.

Gibt es Wege für mehr Lebensqualität? Die Antwort von Dr. Büchel-Kapeller: ein eindeutiges JA. Wir sollten anstatt Probleme bejammern, Lösungen gestalten und sollten uns Zeit für das Leben nehmen: Jeder Tag ist ein Geschenk!

Der zweite Teil des Referats war dem Thema RESILIENZ (= KRISENFESTIGKEIT) gewidmet. Welche Eigenschaften sollte ein Mensch, auch ein alternder Mensch aufweisen, um als krisenfest zu gelten? Ihre Antwort: Akzeptanz der „neuen“ Lebensumstände (nicht gegen alles ankämpfen!), Optimismus, Lösungsorientierung (auf Lösungen achten, nicht nur Probleme sehen!), Selbstfürsorge, Scheitern und Fehler akzeptieren, Verantwortung übernehmen (heraus aus der Opferrolle).

Dies einige Empfehlungen und Überlegungen von Frau Dr. Büchel-Kapeller. Vielleicht können sie ein wenig helfen, den manchmal beschwerlichen Alltag zu meistern.

*Dkfm. Siegfried Schneider
Ehemaliger Obmann*

Krankenpflegeverein



Krankenpflegeverein Bregenz

6900 Bregenz
Schendlingerstraße 36
Tel.: 05574/77400

Sparkasse Bregenz
IBAN: AT82 2060 1000 0000 7005
BIC: SPBRAT2B

www.krankenpflegeverein-bregenz.at

Liebe Bregenzerinnen und Bregenzer, liebe Mitglieder!

Nochmals: „Älter werden ist nichts für Feiglinge“

Bei einer Veranstaltung des Seniorenbundes im März d. J. hat Dr. Kriemhild Büchel-Kapeller vom Büro für Zukunftsfragen vom Amt der Vorarlberger Landesregierung ein Impulsreferat zu obigem Thema gehalten. Ich habe mir einige Notizen gemacht und möchte sie schlagwortartig wiedergeben.

Einleitend stellte sie einfach einmal fest, dass Altwerden nichts Unanständiges ist!

Dann versuchte sie auf die Frage, wann sich der Mensch wohl fühlt, folgende Antworten zu geben: Beziehungen, die sog. WIR-Qualität, seien der Motor unseres Lebens. Außerdem die geistige und körperliche Beweglichkeit.

Dr. Büchel-Kapeller schlug dann eine Verbindung zum sog. SOZI-

Joya

„Joya bedeutet für mich Entspannung. Am liebsten trage ich meine Joya daheim in meiner Freizeit“

Monika



Der Joya Schuh wird als eine neue Generation der Komfortschuhe gehandelt und gehört bereits jetzt zu den gefragtesten Schuhen in diesem Bereich. Mit Joya am Fuß wird Gehen und Laufen für jedermann zum Erlebnis.

Vorteile und Wirkung:

- Weichste Trage- und Gehkomfort
- Verwöhnt Ihre Füße ab dem ersten Schritt
- Schont die Gelenke und entspannt die Rückenmuskulatur
- ideal bei Hallux und Fersensporn

passt!
gesund-schuh boutique
Rathausstrasse 37 / Bregenz
www.aufrecht-gehen.at