



Klinikum
Mutterhaus der Borromäerinnen



Themen der Schmerzklinik am Klinikum Mutterhaus

Senioren



Klinikum
Mutterhaus der Borromäerinnen

Themen der Schmerzklinik am Klinikum Mutterhaus

Hockergymnastik



Hockergymnastik

- Bei der Hockergymnastik werden die Bewegungen, wie der Name schon sagt, im Sitzen ausgeführt.
- Dadurch eignet sich diese Sportart sehr gut für Personen, die aufgrund von körperlichen Einschränkungen nicht mehr allzu lange oder gar nicht mehr stehen oder gehen können.
- Aus diesem Grund ist Hockergymnastik auch gut für Senior*innen geeignet, die nicht mehr ganz so sicher auf den Beinen sind.

Darum profitieren Seniorinnen und Senioren von Sitzgymnastik

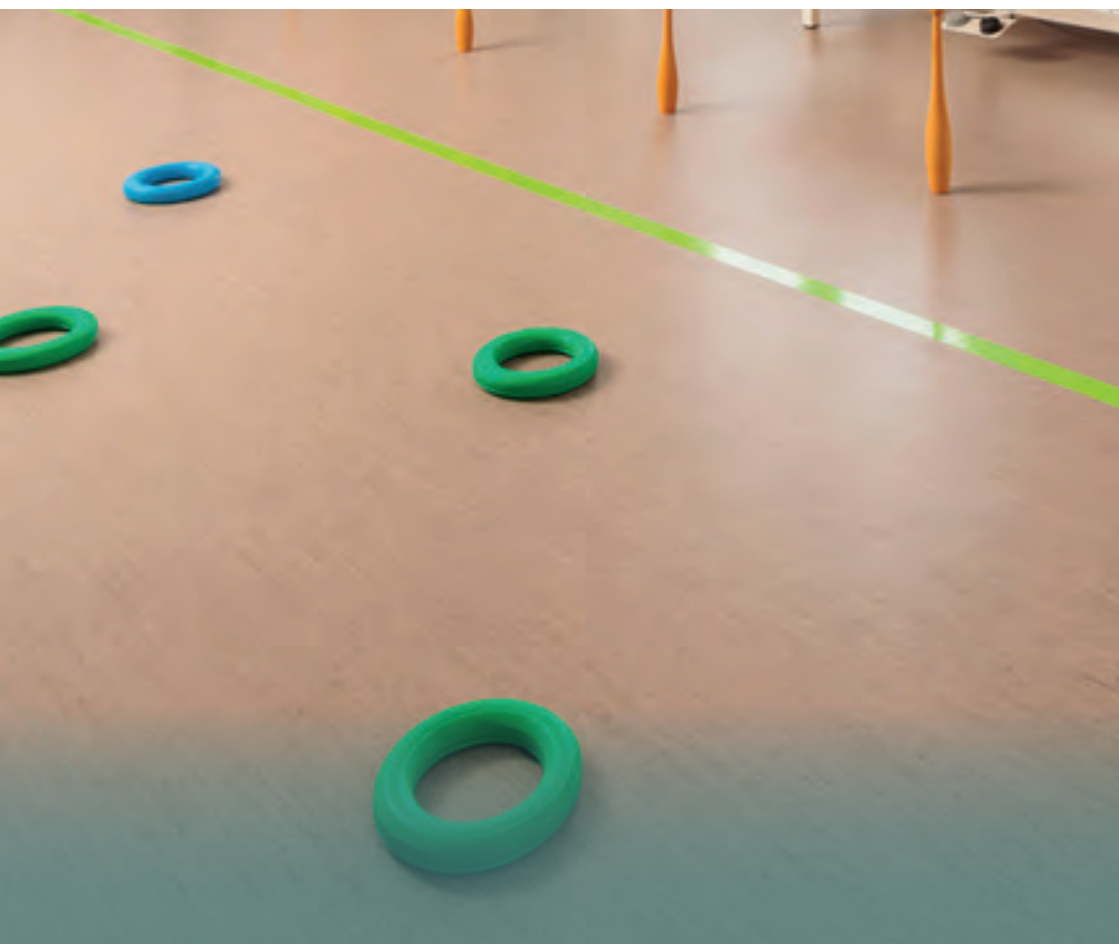
- Für Senior*innen eignet sich diese Sportart besonders, da der Stuhl einen guten Halt bietet und die Gefahr zu stürzen sehr gering ist.
- Es gibt vielseitige Möglichkeiten, Sitzgymnastik Übungen durchzuführen.
- Sie können unterschiedliche Hilfsmittel einsetzen wie Tücher, Bälle oder Gewichte.



Klinikum
Mutterhaus der Borromäerinnen

Themen der Schmerzklinik am Klinikum Mutterhaus

Koordinationsschulung

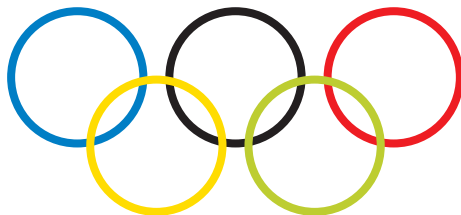


Koordinationsschulung

Gleichgewichtsfähigkeit

Reaktionsfähigkeit

Orientierungsfähigkeit



Rhythmisierungsfähigkeit

Differenzierungsfähigkeit

Koordination beschreibt die Fähigkeit, das neuromuskuläre System durch feine Steuerungs- und Regelungsprozesse für die Ausführung komplexer Bewegungen abzustimmen.

Die Koordination ist keine einzelne Fähigkeit an sich, denn sie wird durch eine Vielzahl unterschiedlicher koordinativer Fähigkeiten bestimmt.

Sie spielt eine ganz grundlegende Rolle, da sich nur auf Basis einer fein ausgebildeten Koordination die Komponenten Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Flexibilität im Sinne einer optimalen Bewegungssteuerung in Alltag und Sport voll ausschöpfen lassen.

Außerdem befähigt sie zur Ausführung von schnellen, oft unbewussten Bewegungsänderungen ohne Verlust der Gelenkstabilität oder des Gleichgewichts, was zum Beispiel hinsichtlich der Sturzprophylaxe von Bedeutung ist.

Copyright by Academy of Sports © 2025



Klinikum
Mutterhaus der Borromäerinnen

Themen der Schmerzklinik am Klinikum Mutterhaus

Wie funktioniert die Gangtherapie in der Physiotherapie?



Wie funktioniert die Gangtherapie in der Physiotherapie?

- Bewegungen beim Gehen werden optimiert.
- Übungen werden durchgeführt und auf individuelle Bedürfnisse abgestimmt.
- Ziel ist die Muskulatur zu kräftigen und die Koordination zu verbessern.

Man könnte auch sagen, es ist ein systemisches Trainieren des Gangbildes.

Der Ablauf, die Dauer und die Häufigkeit der Gangschule sind individuell und hängen von den Bedürfnissen des Patienten und dem Fortschritt der Therapie ab.

Bevor mit den Übungen gestartet wird, führen wir zunächst eine Bewegungsanalyse durch. Mit dieser werden u. a. Defizite im Bewegungsablauf identifiziert, welche von Verletzungen, Operationen oder auch Erkrankungen stammen können.

Welche Übungen am besten geeignet sind, entscheiden unsere wir gemeinsam mit dem Patienten nach der Analyse. Das können beispielsweise Übungen auf dem Laufband sein oder auch isolierte Übungen.



Klinikum
Mutterhaus der Borromäerinnen

Themen der Schmerzklinik am Klinikum Mutterhaus

Haltungsschulung



Haltungsschulung

Definition:

Die Körperhaltung ist die durch die Anordnung des Bewegungsapparats (Muskeln, Bänder und Knochen) definierte Position des Körpers im Raum.

Hintergrund:

Die Körperhaltung eines Menschen ist von vielen Faktoren abhängig, u. a. von

- physischen Faktoren: z. B. Zustand des Skelettsystems, Tiefensensibilität, Muskeltonus, Muskelkoordination im ZNS, Gleichgewichtssinn

Psychische Einflüsse:

- Bewusstsein, Emotionen

Biografischen Faktoren:

- Lebensalter, erlernte Bewegungsmuster

Grundpositionen:

- Stehen, Sitzen, Liegen

Haltungsschwächen und -schäden

- Eine Fehllhaltung, die bei Aufforderung ausgeglichen werden kann, weist auf eine Haltungsschwäche hin.
- Diese sind Frühwarnzeichen für eine ungenügende Bewältigung der Haltungsaufgaben.
- Typische Haltungsschwächen sind nach vorne stehende Schultern, eine Kopfvorhaltung und eine ventrale Beckenkipfung mit Hyperlordose und Vorwölbung des Bauches.
- Bei einem Haltungsschaden ist eine Ausgleicheung der Fehllhaltung nicht mehr möglich.

Haltungsschulung

- Zu den Haltungsschäden gehören der Rundrücken (eine stärker ausgeprägte Kyphose der Brustwirbelsäule), der Flachrücken (fast keine Brustkyphose), der Hohlrücken (verstärkte Lordose in der Lendenwirbelsäule) und der Hohlrundrücken (verstärkte Brustkyphose und Lendenlordose)

Haltungstests und Ursachen von Fehlhaltungen

- Haltungstests können dabei helfen, die Gesundheit der Haltung zu beurteilen.
- Fehlhaltungen können durch Bindegewebsschwäche, muskuläre Dysbalancen, chronische Fehlbelastungen, falsches Heben und Tragen schwerer Lasten sowie psychologische Faktoren (Selbstwertgefühl, Stimmung, etc.) verursacht werden.

Behandlung von Haltungsschäden

- Die Grundzüge der Therapie bei Haltungsschäden bestehen in erster Linie in einer krankengymnastischen Übungsbehandlung zur Kräftigung der Rumpf- und proximalen Extremitäten Muskulatur.
- Muskelverkürzungen werden mit Dehnungsübungen und Antagonisten Training behoben.
- Mit Physiotherapie und Sport kann die Rückenform zwar nicht grundlegend geändert, jedoch die Muskulatur soweit trainiert und die Koordination verbessert werden, dass die aktiven und passiven Haltevorrichtungen den Anforderungen genügen.



Klinikum
Mutterhaus der Borromäerinnen

Themen der Schmerzklinik am Klinikum Mutterhaus

Balanceübungen



Balanceübungen

Was ist der Gleichgewichtssinn eigentlich?

Unter dem Gleichgewichtssinn verstehen wir einen mechanischen Sinn, der zur Wahrnehmung der Lage des Körpers bzw. einzelner Körperteile im Raum dient.

Gleichgewichtsorgane sind bei den meisten Tieren und Menschen vorhanden und gehören zu den Sinnesorganen.

Der Gleichgewichtssinn befindet sich bei den Menschen im Innenohr. Zu ihm zählen Lage- und Bewegungssinn.

Warum wird das Gleichgewicht im Alter schlechter?

- Die Gründe dafür liegen im fortschreitenden Alter. So funktioniert die Durchblutung nicht mehr so gut wie in jüngeren Jahren.
- Weniger Durchblutung bedeutet jedoch auch eine verminderte Versorgung unseres Gleichgewichtsorgans im Innenohr.
- Außerdem verlangsamt sich im zunehmenden Alter die Reizweiterleitung über die Nervenbahnen.
- Die Augen werden schlechter.
- Dazu kommen Alterskrankheiten wie Arthrose und Osteoporose
- Viele ältere Menschen müssen zudem regelmäßig Medikamente nehmen, deren Nebenwirkungen den Gleichgewichtssinn ebenfalls beeinträchtigen können.
- Die Muskelkraft lässt im Alter nach. Wirken wir dem nicht durch gezieltes Training entgegen, so baut unsere Muskulatur zunehmend ab.
- Unser Gang und unsere Körperhaltung werden instabiler. In Kombination mit dem schlechter werdenden Gleichgewichtssinn birgt das ein großes Risiko für Stürze.

Balanceübungen

Das Gleichgewicht lässt sich aber trainieren!

- Je früher man mit regelmäßigen Übungen startet, desto fitter kann man im Alter entgegensehen.
- Zu spät, um mit dem Training zu beginnen, ist es jedoch nie.



Klinikum
Mutterhaus der Borromäerinnen

Themen der Schmerzklinik am Klinikum Mutterhaus

Dehnübungen



Dehnübungen

Definition

- Der Begriff leitet sich vom englischen „to stretch“ ab und bedeutet „dehnen“ oder „strecken“.
- Bestimmte Dehnübungen fördern und stärken langfristig die Beweglichkeit sowie die Flexibilität der Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke.
- Muskel-Faszien werden durch bestimmte Dehnübungen gestreckt und aufgelockert.
- Stretchen sorgt für eine bessere Durchblutung der Muskeln und somit für die Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen.
- Zeitgleich wird die schnellere Regeneration gefördert und die Leistungsfähigkeit steigt an. Stretching unterscheidet sich in zwei Arten.

Verschiedene Arten des Dehnens

Statisches Dehnen: Statisches Dehnen eignet sich gut für Anfänger. Es erfordert keine schnellen oder intensiven Bewegungen. Die Positionen werden hier für mindestens **30 Sekunden** gehalten.

Die Dehnübungen fördern die Flexibilität, können die Muskulatur aber auch anfälliger für Verletzungen machen, insbesondere wenn dem Training keine ausreichende Erwärmung vorangeht.

Dehnen Sie sich daher unbedingt nach dem Warm-up beziehungsweise nach Sportaktivitäten wie Joggen oder Radfahren.

Statisches Dehnen eignet sich auch gut für Sportarten wie Laufen, Turnen, Tanzen, Ballett oder Kampfsport.

Dynamisches Dehnen: Leicht federnde Dehnbewegungen oder kontrollierte Schwingungen bestimmen das dynamische Dehnen.

Die Übungen werden **10- bis 15-mal** wiederholt und fördern die Koordination sowie die Durchblutung. Bei intensiven, unkontrollierten Bewegungen kann sich allerdings das Verletzungsrisiko erhöhen.

Dynamisches Dehnen eignet sich als Teil von Warm-ups, zum Beispiel vor einem Ausdauer- oder Krafttraining, sowie im Kraftsport, bei Ballsportarten oder beim Sprinten.

Dehnübungen

Dehnen – nicht nur beim Sport wichtig

- Stretchen ist ein wichtiger Teil des Warm-ups und Cool-downs.
- Es unterstützt die Regeneration und kann leistungsfördernd sein.
- Integrieren Sie Dehnübungen auch abseits des Sports in Ihren Alltag. Sie verhelfen Ihnen zu einem besseren Körpergefühl, wirken einseitigen Belastungen entgegen und lösen Verspannungen.
- Außerdem verringern gezielte Dehnübungen das Verletzungsrisiko bei Alltagsbelastungen und sind eine gute Möglichkeit, Muskelverkürzungen, beispielsweise durch langes Sitzen, abzubauen.
- Eine kurze und effektive Dehneinheit kann zudem Stresssymptomen entgegenwirken.

Ältere Menschen profitieren besonders von Dehnübungen. Da Muskeln und Gelenke mit zunehmendem Alter an Flexibilität verlieren, hilft regelmäßiges Dehnen, die Beweglichkeit zu erhalten und Rückenschmerzen sowie Verspannungen entgegenzuwirken.

Wie stretcht man sich richtig?

- Anfänger sollten sich Zeit für die Dehnübungen lassen, keine ruckartigen Bewegungen ausführen und darauf achten, sich nicht zu überdehnen.
- Eine tägliche Routine – mindestens aber dreimal pro Woche – für 10 bis 15 Minuten hilft, eine effektive Wirkung zu erzielen.
- Bei Muskelkater sollten Sie aufgrund des Verletzungsrisikos durch die mikroskopisch kleinen Risse im Muskel auf Stretching verzichten.
- Dies gilt auch bei Verletzungen oder nach starken Belastungen.
- Um Ihre Haltung und die richtige Ausführung zu kontrollieren, absolvieren Sie die Übungen am besten vor einem Spiegel.

Dehnübungen

Faszien Dehnung!

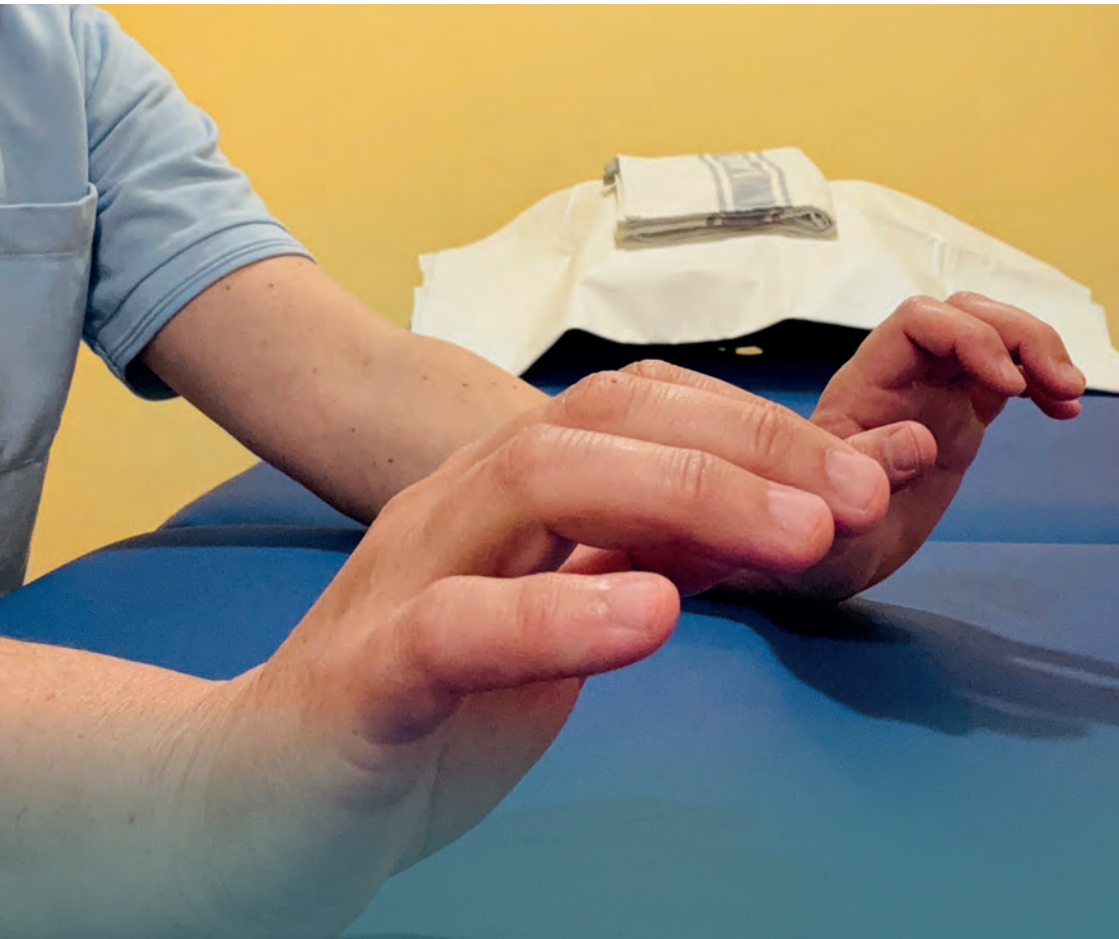
- **Fokus:** Beeinflussung der Faszien, die den gesamten Körper durchziehen.
- **Ziel:** Verbesserung der Gleitfähigkeit der Faszien, Lösung von Verklebungen und Verbesserung der Körperwahrnehmung.
- **Wirkung:** Kann Schmerzen reduzieren, die Körperhaltung verbessern und die Beweglichkeit des gesamten Körpers erhöhen.
- **Ideen diese zu dehnen:** z.B. Faszien-/ Rolle/Ball, Federdehnungen oder bestimmte Yoga-Übungen.



Klinikum
Mutterhaus der Borromäerinnen

Themen der Schmerzklinik am Klinikum Mutterhaus

Brunkow Tiefenstabilisation



Brunkow Tiefenstabilisation

Aufgrund eigener Erfahrungen im Rollstuhl spürte Roswitha Brunkow spontan die Auswirkungen der **akralen Propriozeption** auf den eigenen Körper. Dabei entdeckte sie gesetzmäßig ablaufende Muskelspannungen, die von den Akren ausgehend den gesamten Körper erfassen und somit Haltungs- und Bewegungsmuster beeinflussen. Mit den von ihr erarbeiteten Druck-Stauch-Impulsen und Wischtechniken entwickelte sie eine physiotherapeutische Technik, mit der eine Vielzahl von Krankheitsbildern behandelt werden kann.

Akralen: bedeutet "zu den Extremitäten-Enden gehörig"
oder "die **Akren** betreffend"

Propriozeption: Tiefensensibilität



Prinzipien

- Die Brunkow-Technik ist ein Bahnungssystem. Über die aktive Ausformung der Quer- und Längsgewölbe von Händen und Füßen wird dem Patienten aus diesen Körperregionen ein physiologisches Teilmuster angeboten, welches über reafferente Verschaltung im ZNS die Aufrichtung beeinflusst.
- Im Vordergrund der Therapie steht deshalb die optimale Dorsalextension, die mit Hilfe propriozeptiver (Druck-Stauch-Impuls), exterozeptiver (Wischtechniken) und telerezeptiver Reize erarbeitet wird.
- Der Druck-Stauch-Impuls gilt als eigentlicher Initiator, um das gewünschte Haltungsmuster abzurufen.
- Die Wischtechniken regulieren die Feinabstimmung der an der Aufrichtung beteiligten Muskelketten.
- Während der dynamischen Ganzkörperspannung soll die fließende Atmung aufrechterhalten bleiben, d.h. der Patient darf nicht „pressen“.

Brunkow Tiefenstabilisation

- Mit zunehmendem Therapieerfolg soll der Patient selbständig in der Lage sein, die Hand- und Fußentfaltung korrekt durchzuführen, um physiologische Haltungs- und Bewegungsmuster abzurufen und zu festigen.

Wirkungen

- Die Wirkung der Technik basiert auf der Hypothese, dass aufgrund der relativ großen Repräsentanz von Händen und Füßen im Kortex (Gyrus post- und praecentralis) große Einflussmöglichkeiten von den Akren auf die gesamte Motorik bestehen.
- Über gezielte Stimuli an den Extremitäten werden diagonal verlaufende Muskelketten aktiviert. Diese zentrieren die Extremitätengelenke synergistisch und bewirken die Rumpfaufrichtung mittels weiterlaufender Spannung.
- Durch den Aufbau distaler Fixpunkte ergeben sich optimale Voraussetzungen, Muskelfunktionen zu differenzieren und diese in den Aufrichtungsvorgang zu integrieren.

Ziel

- Durch den Aufbau eines Punktum fixum an den Akren (distaler Körperteile) mittels proprio- und exterozeptiver Reize wird die Aktivität definierter Muskelketten initiiert, die regulierend auf die Aufrichtung des Rumpfes wirken.
- Die Qualität der Hand- und Fußentfaltung steht dabei in unmittelbarem Zusammenhang mit der Qualität der Aufrichtung.
- Über die Erarbeitung einer optimalen Hand- und Fußentfaltung werden daher mit der Brunkow-Technik physiologische Haltungs- und Bewegungsmuster gebahnt und automatisiert.



Klinikum
Mutterhaus der Borromäerinnen

Themen der Schmerzklinik am Klinikum Mutterhaus

Das Theraband



Das Theraband

Was ist ein Theraband?

- Das Band wird vor allem für Dehnübungen und das Krafttraining eingesetzt. Das heißt aber nicht, dass besonders viel Muskelkraft vonnöten wäre.
- Die Latexbänder sind auch für Anfänger*Innen geeignet, denn es gibt sie in unterschiedlichen Größen und Widerstandstufen – je nach Kraft und Trainingsziel.
- Neueinsteiger starten am besten mit einer besonders leichten Variante, die besonders gut dehnbar ist.

Wie funktioniert das Theraband?

- Besonders gut eignet sich das Theraband für Übungen des Rückens und für Ganzkörperübungen.
- Durch gezielte Bewegungen mit leichtem Widerstand werden all die gewünschten Muskelpartien erreicht. Das Alles ohne schwere Gewichte heben oder ziehen zu müssen oder besondere Anstrengung. Zudem ist es Gelenkschonend.

Was ist zu beachten?

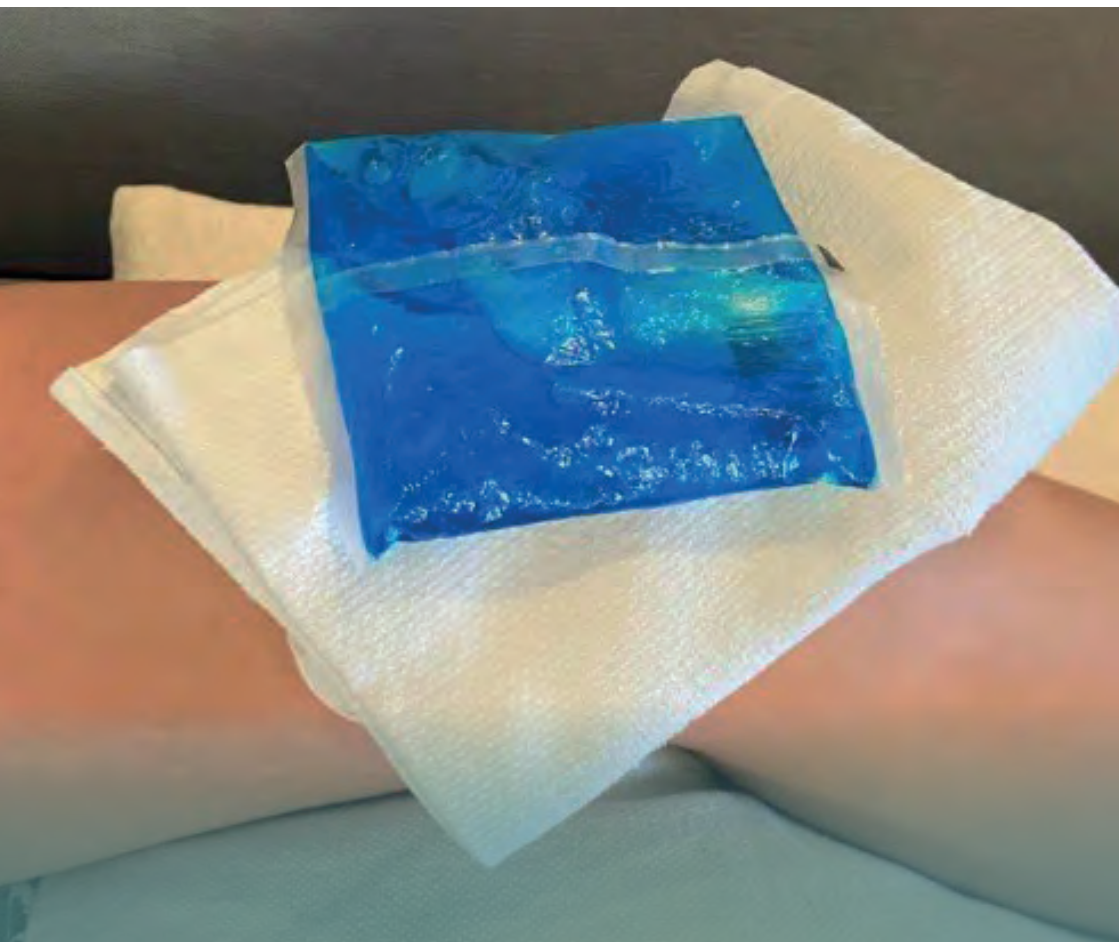
- Übungen können im Stehen, Sitzen oder liegend ausgeführt werden
- Wichtig ist die Spannung im Bauch und unteren Rücken (Beckenboden)
- Keine Ruckartigen Bewegungen, alles schön langsam ausführen
- Um besseren Halt zu erlangen, kann das Band um die Hand gewickelt werden.



Klinikum
Mutterhaus der Borromäerinnen

Themen der Schmerzklinik am Klinikum Mutterhaus

Wie kühlt man richtig?



Wie kühlt man richtig?

Falsches Kühlen verzögert den Wundheilungsprozess. Wir zeigen, wie man richtig kühlt.

- Nach Verletzungen wollen die meisten Leute erst einmal kühlen. Um Blutergüsse zu verringern, Schmerzen zu lindern, und Schwellungen zu verringern.
- Kühlung macht allerdings das Gegenteil von dem, was unser Körper für die Wundheilung braucht.
- Nur in der akuten Versorgung, den ersten 10 bis 20 Minuten nach einem Trauma, macht Kühlung Sinn. Und man muss genau wissen wie.
- Nach einer Verletzung wird nach kurzer Zeit die Entzündungsphase eingeleitet. Die betroffene Stelle wird warm, verfärbt sich vielleicht, schwillt an, lässt sich nicht mehr gut bewegen und schmerzt.
- Grob gesagt will der Körper die verletzte Stelle so schnell wie möglich mit Sauer- und Nährstoff versorgen für die Reparatur.
- Die Gefäße werden dann geweitet, sodass mehr Blut durch sie fließen kann.
- Ausserdem senden Schmerzrezeptoren Signale ans Gehirn, die dem Körper melden, dass da etwas schmerzt.
- Kühlung bewirkt genau das Gegenteil von dem, was der Körper will.
- Durch Kühlung werden die Gefäße verengt, sodass die Durchblutung und folglich der Transport von Sauer- und Nährstoffen, im Wundgebiet verringert wird.
- Die Kühlung verzögert zudem die Weiterleitung der Schmerzsignale ans Gehirn. Das bedeutet, dass man viel weniger schnell merkt, wenn man überlastet. Man schont sich zu wenig. Die Gefahr, dass man die verletzten Strukturen wieder reizt, ist größer.
- In den ersten 10 bis 20 Minuten, gleich nach dem Trauma, macht Kühlung Sinn.

Wie kühlt man richtig?

- Verletzte wollen die Entzündungszeichen mildern, sodass die Stelle nicht so extrem anschwillt, und der Bluterguss nicht so groß wird.
- Ausserdem empfindet man Kühlung als angenehm und schmerzstillend.
- Da der Reparaturprozess zu diesem Zeitpunkt noch nicht begonnen hat, kann man dann noch kühlen.
- Unter keinen Umständen darf zu kalt gekühlt werden.
- Kältespray, wie ihn die Sportler benutzen, oder Eis direkt auflegen sollte man unter keinen Umständen.
- Das wäre ein viel zu großer thermischer Reiz, die Gefäße würden viel zu fest verengt.
- Stattdessen kann man beispielsweise einen Waschlappen nass machen oder ihn in ein Becken tauchen, in dem vorher Eis ein wenig aufgetaut wurde.
- Wenn nur Eis zur Verfügung steht, sollte man das in ein Tuch oder Shirt einpacken.
- Mit dem Tuch oder Lappen darf man das Wundgebiet in jedem Fall nur bestreichen, ihn nicht drauflegen.
- Die Entzündungsphase dauert drei bis fünf Tage, deshalb haben manche Leute auch dann noch das Bedürfnis zu kühlen, weil sich die Stelle noch immer heiß anfühlt.
- Allerhöchstens darf man aber nur bis 48 Stunden nach dem Trauma kühlen. In den ersten zwei Tagen kann man Quarkwickel machen.
- Der Quark wird bei Kühlschranktemperatur, also ungefähr sechs Grad, aufgetragen. 15 bis 20 Minuten darf man den Wickel dann auf der Verletzungsstelle lassen.
- Auch einen nass gemachten Lappen kann man auf die Stelle legen. Eis, auch in einen Lappen gehüllt, wäre hier aber bereits zu kalt.



Klinikum
Mutterhaus der Borromäerinnen

Themen der Schmerzklinik am Klinikum Mutterhaus

Feinmotorik



Feinmotorik

Definition:

Feinmotorik ist die gezielte Bewegung kleiner Muskeln, beispielsweise Hand- und Fingerkoordination oder Mimik. Aktivitäten wie Sprechen, Schreiben, Malen, Basteln oder Grimassen schneiden, zählen zu den feinmotorischen Fähigkeiten. Die Grobmotorik umfasst die Bewegungskoordination des ganzen Körpers (Laufen, Springen etc.).

- Feinmotorik umfasst alle Bewegungen, die wir mit unseren Händen und Fingern ausführen.
- Sie ist essenziell für viele alltägliche Aktivitäten wie Knöpfe schließen, Schreiben oder das Handling von Besteck.
- Mit zunehmendem Alter kann die Feinmotorik nachlassen, was zu Frustration und Einschränkungen im Alltag führen kann.

Doch die Bedeutung geht noch weiter:

- Unsere Hände sind eng mit unserem Gehirn verbunden.
- Indem wir unsere Feinmotorik trainieren, stimulieren wir auch unsere kognitiven Fähigkeiten.
- Dies kann dazu beitragen, geistig fit zu bleiben und eventuell sogar das Risiko von Demenzerkrankungen zu reduzieren.



Themen der Schmerzklinik am Klinikum Mutterhaus

Kognitionstraining

Vervielfältiger	afrikanische Religion	hoher Berg	unumstößlich	in Ordnung	Verbustanzieren	Hauptstadt Letland	leichter Galopp	Verhüllung
				griechische Insel				
				Plattenaufleger				
Gewichteinheit				Staat in Asien				
Musikauftritt				Verzicht				
			Milchprodukt (-h)					
			ich kann nicht					
Laufvogel				Störung				
Muskelanspannung				Zahl				
						Tonarten		
						Abholzen		
Zahl		In diesem Raum						Wärme abgebend
		Währung						
				Kosmetikfarbe				
				Wahrnehmung				
Lokal wo man was trinkt	Dativ wir			alle Währung			jemand der sucht	
	Hauptstadt von Eritrea			Regulator				
			Irländer ausgeschlossen			Kreis-Scooter KFZ		
						Raubfisch		
Kopfbedeckung								
Hektometer								
		dicht				Ausruf		
		Obstbrei				Zahl		
Amerikaner				Leihhaus				
Fischart				direkte Anrede				
							männliche Person	
alt-römische Münz			ursprüngliche Form					

Kognitionstraining

- Die Übungen sprechen nicht nur das Erinnerungsvermögen, sondern auch Konzentration, Aufmerksamkeit, Verarbeitungsgeschwindigkeit oder logisches Denken an.
- Kognitives Training heißt, die Funktionen, die man hat oder eingeschränkt wurden, zu erhöhen.
- Kognition umfasst alle geistigen Prozesse, die es uns ermöglichen, Informationen aufzunehmen, sie in unsere bisherigen Erfahrungen zu integrieren und zu speichern.
- Die Kognition entwickelt sich im Kindesalter, besonders stark im ersten Lebensjahr, und baut im Erwachsenenalter langsam wieder ab.
- Sowohl bei krankheitsbedingten Störungen der Kognition als auch bei gesunden Menschen lassen sich die kognitiven Fähigkeiten durch Gehirntaining verbessern.

Was ist die Bedeutung und Funktion der Kognition?

- Unsere kognitiven Fähigkeiten dienen nicht nur der Orientierung in der Lebensumwelt, sondern auch der sozialen Eingliederung.
- Sie stützen sich auf eine ganzheitliche Repräsentation unserer inneren und äußeren Welt, die individuell ist und sich im Zuge der Integration neuer Informationen anpasst und somit verändert.
- Daneben beinhaltet die Kognition auch unsere Intelligenz, die uns in unterschiedlichem Maße befähigt, Dinge zu verstehen, in Zusammenhänge zu setzen und neue Aufgaben zu lösen.

Was sind kognitive Prozesse und deren Komponente?

- Zu den Komponenten der Kognition zählen im Wesentlichen Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Gedächtnis, unsere Fähigkeit zu denken sowie das Verstehen und die Anwendung von Sprache.
- Darüber hinaus werden oftmals auch Wille, Entscheidungsfindung, Lernen, Planen, Glauben und weitere mentale Prozesse zur Kognition gezählt.

Kognitionstraining

- Diese komplexeren Prozesse sind eng mit den vorgenannten Fähigkeiten verknüpft.
- Kognitives Training, also das aktive, regelmäßige, intensive Herausfordern kognitiver Funktionen, stellt eine wirksame Therapieoption für viele Erkrankungen dar.
- Damit lassen sich die geistigen Fähigkeiten in vielen Fällen verbessern, was sich allgemein positiv auf den Genesungsprozess auswirken kann.
- Aber auch Gesunde profitieren von einem Gehirntaining, denn durchschnittlich funktionierende Kognition lässt sich durch viel Üben verbessern.
- Somit kann vermutlich sogar demenziellen Erkrankungen vorgebeugt oder deren Beginn verzögert werden.



Klinikum
Mutterhaus der Borromäerinnen

Themen der Schmerzklinik am Klinikum Mutterhaus

Transferanleitung und Selbsthilfe nach Sturz



Transferanleitung und Selbsthilfe nach Sturz

- Beim Erlernen von verschiedenen Transfers ist es wichtig, den Patient*Innen eine gewisse Sicherheit zu bieten.
- Es werden sowohl Kraft und Ausdauer geschult, als auch eine fachmännische Vereinfachung von Lagewechseln.
- Die meisten Ängste entstehen durch die Gefahr des Stürzens, Gleichgewichtsstörungen und Schwindel.
- Um sicher aus einer Position in die nächste zu gelangen, benötigt man nicht nur Kraft, sondern auch Beweglichkeit/Dehnfähigkeit oder „Kniffe“/Hilfestellungen einer Fachperson.
- Zuerst muss geklärt werden, ob bestimmte Bewegungen medizinisch nicht erlaubt sind, etwa nach Verletzungen oder Operationen.
- Dann erst kann abgeklärt werden, welche Bewegungsmöglichkeiten eine Person hat und welche nicht.
- Neurologische und orthopädische Erkrankungen, Kontrakturen, Schmerzen, Muskelschwäche, Adipositas und viele andere Faktoren beeinträchtigen die Mobilität.
- Auch kognitive und psychische Beeinträchtigungen können Bewegungsübergänge erschweren.

Warum Sturzprophylaxe?

Stürze kommen im Alter häufig vor und können schwerwiegende Folgen haben.

- Muskelschwäche
- Gleichgewichtsstörungen
- Sehbeeinträchtigungen
- Nebenwirkungen von Medikamenten
- Unsicherheiten im häuslichen Umfeld (z. B. Teppiche/Treppen) führen leider oft zum Sturz.

Transferanleitung und Selbsthilfe nach Sturz

Mögliche schwere Folgen von Stürzen, die es zu vermeiden gilt:

- Knochenbrüche (z. B. Oberschenkelhalsbruch, Wirbelkörperbrüche etc.)
- Lange Krankenhausaufenthalte, Pflegebedürftigkeit
- Verlust der Selbständigkeit
- Angst vor weiteren Stürzen, was wiederum zu Bewegungsmangel führen kann



Klinikum
Mutterhaus der Borromäerinnen

Themen der Schmerzklinik am Klinikum Mutterhaus

Treppensteigen



Treppensteigen

Treppenteigen ist für Senioren eine sehr gute Übung zum Erhalt der Kraft und Koordinationsfähigkeit. Sie können weiterhin selbstbestimmt am alltäglichen Leben teilnehmen und „Hürden überwinden“.

- Beinmuskulatur wird gestärkt
- Herz- Lungenfunktion (Herzkreislaufsystem) wird trainiert
- Gelenkschonender für die Gelenke als manch andere Übungen
- Koordination wird durch regelmäßiges Üben verbessert
- Die Selbständigkeit wird gefördert und gefordert, kann Selbstvertrauen/Selbstwirksamkeit stärken



Klinikum
Mutterhaus der Borromäerinnen

Themen der Schmerzklinik am Klinikum Mutterhaus

Spiel und Spaß



Spiel und Spaß

- Spiele fördern soziale Interaktion, ein Schlüssel zum Wohlbefinden: Es ist nachgewiesen, dass soziale Interaktion für das Wohlbefinden älterer Menschen entscheidend ist.
- Durch das Spielen von Gesellschaftsspielen wie Rummikub, Domino, Mensch ärgere dich nicht, entstehen wertvolle Momente der Verbindung und Freundschaft.
- Regelmäßiges Zusammensein verhindert Isolation und Einsamkeit.
- Diese Spiele bieten nicht nur Gelegenheit zum Lachen und Spaß haben, sondern auch dazu, sich besser kennenzulernen.
- In den goldenen Jahren sorgen diese Interaktionen für ein Gefühl von Kontinuität und tief verwurzelten Freundschaften.
- Spielen trainiert das Gehirn und hilft dabei, bis ins hohe Alter geistig fit bleiben. "Die richtigen Karten ausspielen" betrifft nicht nur die Karten im Spiel, sondern hält auch den Geist scharf.
- Gesellschaftsspiele können das Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis verbessern.
- Ältere Menschen, die regelmäßig Kartenspiele spielen, zeigen oft Verbesserungen im Gedächtnis und den kognitiven Fähigkeiten.
- Diese Art von mentaler Übung ist entscheidend, um den Geist aktiv und aufmerksam zu halten.
- Spiele reduzieren das Risiko kognitiver Beeinträchtigungen: Studien haben gezeigt, dass Brettspiele die Bildung von Erinnerungen fördern und kognitive Fähigkeiten stimulieren können.
- Laut einer im British Medical Journal veröffentlichten Studie war das Demenzrisiko bei Menschen, die regelmäßig Brettspiele spielten, um 15 Prozent niedriger im Vergleich zu denen, die es nicht taten.
- Eine Langzeitstudie ergab auch, dass häufige Spieler im Alter von 70 Jahren ein höheres kognitives Funktionsniveau hatten und weniger kognitive Beeinträchtigungen zeigten.

Spiel und Spaß

- **Brettspiele schaffen schöne Erinnerungen:** Eine der Nebenwirkungen von Brettspielen ist ein Rückgang von Stress und eine Zunahme von Glück.
- Spielen regt die Ausschüttung von Endorphinen an, den natürlichen "Wohlfühl"-Chemikalien des Körpers.
- Diese "Glückshormone" haben die Kraft, sowohl bewusste als auch unbewusste geistige Funktionen zu verbessern, wodurch sich jemand fröhlich, mitfühlend und letztendlich zufrieden fühlt.
- Eine spezifische Studie über die Auswirkungen von Puzzlespielen für ältere Menschen ergab sogar, dass die Regulation belastender Emotionen durch Puzzeln chronischen Stress verhindern kann.
- Es gibt viele Spiele, die drinnen oder am Tisch gespielt werden können und physische Interaktion erfordern, wie Sjoelen, Japanisches Billard oder Pallina. Diese Spiele helfen älteren Menschen, Gleichgewicht, Dehnbarkeit, Kraft, Koordination und Reflexe zu verbessern, aufgrund der schnellen Entscheidungsfindung und Aktion während des Spiels.
- Viele traditionelle Spiele sind jetzt in lebensgroßer Größe erhältlich!
- Diese lebensgroßen Spiele fördern die körperliche Aktivität, da sie eine vollständige Körperbewegung erfordern und die ungeteilte Aufmerksamkeit aller Spieler erfordern.
- Dies sind keine gewöhnlichen Brettspiele; dies sind Gelegenheiten, körperlich aktiv zu bleiben, während Sie die Gesellschaft anderer genießen.