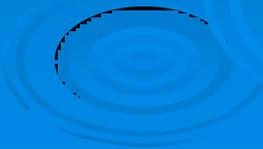


Bewegungstherapie bei psychischen Erkrankungen Köln 11.03.2011

- Abhängigkeitserkrankungen
- Erfahrungen aus der Praxis
- Konzept an der Rehaklinik Birkenbuck







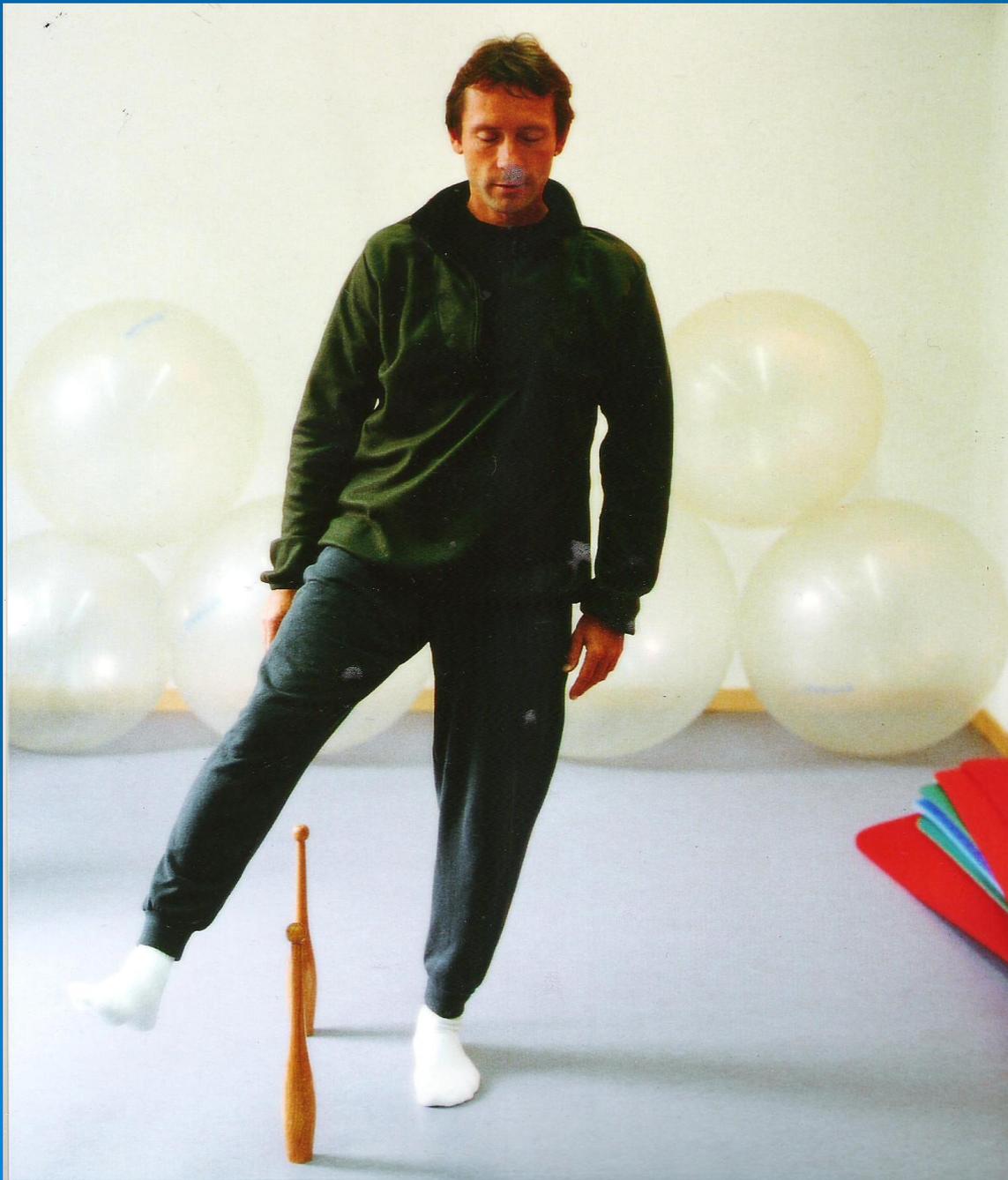
Sport-/ Bewegungs-/ Körper-/ Physiotherapie

Konzeption und Angebote









Name:

Alter:

Aufnahme:

Gruppe:

vorauss. Entlassung:

Ausdauerstest

Testverlauf Pulswerte

Datum			
Ruheherzfrequenz			
Körpergewicht			
Voreinstufung			
Erreichte Leistung			
Leistung: Körpergewicht=Watt/kg			
Bewertun ++ Sehr gut, + gut, Durchschn. Ø - schwach, -- sehr schwach			
Faktor			
Traingsherzfrequenz max. $THF_m = RHF + ((220 - LA) - RHF) \times X$ / $THF_n = RHF + ((220 - 3/4 LA) - RHF) \times X$			

Watt		
25		
50		
75		
100		
125		
150		
175		
200		

Gleichgewichtstest

Datum									
	ja	nein	Bemerkung	ja	nein	Bemerkung	ja	nein	Bemerkung
Einbeinstand									
Einbeinstandschwingen									
Drehung- Einbeinstand									
Achterkreisen									
Hampelmann									
Einbeinstand mit geschlossenen Augen									
Einbeinschwingen m. geschloss. Augen									
Drehung-Augen- zu- Einbeinstand									
Balancieren vorwärts									
Balancieren mit halber Drehung									
Balancieren rückwärts									
Balancieren rückwärts m. ganzer Drehung									
Balancieren und Ballprellen									
Balancieren mit geschlossenen Augen									
Bewertung									

Erhebungsbogen Körpertherapie

Frau/ Herr

Gruppe:

Beruf:

arbeitsuchend: ja nein
 seit: _____

Aufnahme: _____ **geplante Entlassung:** _____

zuerst Kunsttherapie: nein ja aus med. Gründen: ja nein

Diagnosen:

RR: _____ **β-Blocker** ja nein **HF:** _____ **Größe:** _____ **Gewicht:** _____ **BMI:** _____

Erstkontakt Datum: _____

Beschwerden:

Umgang mit Beschwerden:

Wie werden Stresssituationen bewältigt ?

Einschätzung der Entspannungsfähigkeit:

Bisherige sportliche Aktivitäten:

Testergebnis Aufnahme Datum: _____ **Ergometertest** _____ **Gleichgewichtstest** _____

Individuelle Zielsetzungen zu Beginn der Behandlung:

Wie können die Ziele erreicht werden ?

Kurse: _____ **Ind.grp.:** _____ **Sonstiges:** _____

Erreichen der Ziele

Was hat der Patient zur Erreichung der Ziele getan ?

Kurse: _____ **Ind.grp.:** _____

Freizeitverhalten: _____

Welche Veränderungen / Entwicklungen haben sich ergeben ?

Empfehlung an den Patienten:







Pflichtprogramm

- Geländebegehung
- Einführung Fitnessgeräte
- Gleichgewichtstest
- Ausdauerstest
- 2 x pro Woche 90 Min. Körpertherapiegruppe incl. Eingangs- und Abschlussgespräch.
- Retest

Indikative Angebote

- KG Einzel/ Physikalische Anwendungen
- MTT (2 x 90 Min pro Woche, Gruppe)
- Rückenschule (2 x 45 Min pro Woche, Gruppe)

Freizeitpädagogisches Kursangebot/ Wahlpflicht

- Wandern (2 x 90 Min pro Woche Gruppe)
- Walking (2 x 90 Min pro Woche Gruppe)
- Sportspiele
- Fitnessstraining (Geräte)
- Feldenkrais
- Entspannung

Gelegentliche Angebote

- Ausflüge Wanderung/ Mountainbiketour/ Skilanglauftour
- Teilnahme an Veranstaltungen z.B. Volleyballturnier Fischer Haus, Gesundheitslauf
- Intern organisierte TT-/ Badmintonturniere

Ausgangslage

- Süchtiges Trinken beeinträchtigt Sinnesempfindungen, Denken, Emotionen und die somatische Gesundheit.
- Das realistische Ich-Bild geht verloren, es entwickelt sich eine Bezugsstörung zum Ich, zum Körper, zur Umwelt.
- Beim überwiegenden Teil der Patienten besteht eine Selbstwertproblematik.

Fragestellung

- Wie gelingt es Patienten zu neuen Verhaltens- und Betrachtungsweisen zu bewegen?

Inhalte

- Das Medium Bewegung ist ein elementarer Erfahrungsbereich
- Erfahrungen mit dem Körper machen – Kontakt zu sich selbst herstellen
- Verantwortung für sich und seine Gesundheit übernehmen
- Selbstvertrauen finden
- Auf die Zielvorstellungen des Patienten eingehen

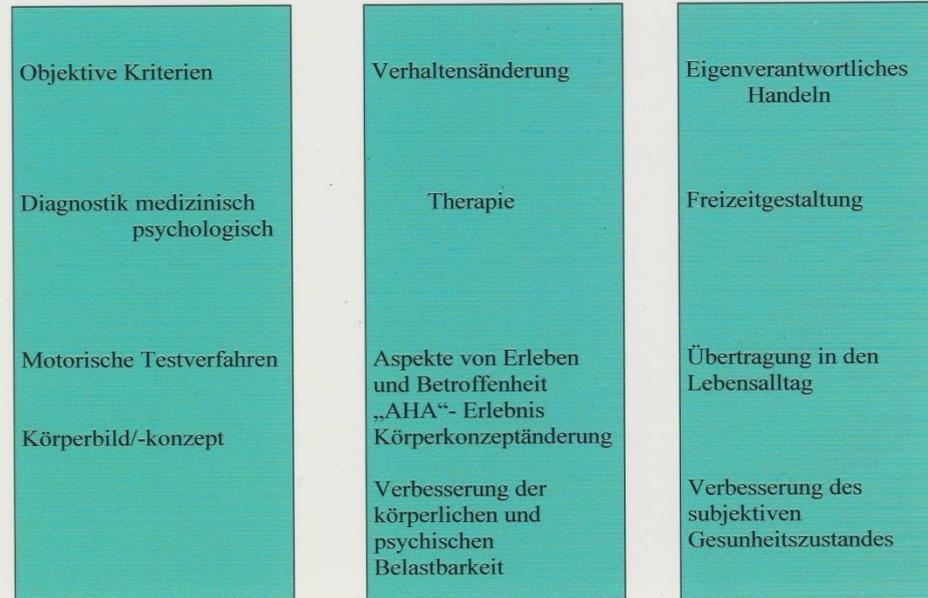
Unsere Setzungen

- Überwiegend in Gruppen, Einzelarbeit bei Bedarf.
- Körpertherapie ist ein für alle Patienten verpflichtendes Therapieangebot.
- Zur Förderung der integrativen Fähigkeiten erfolgt die Zusammensetzung der Körpertherapiegruppen bewusst nicht nach indikationsspezifischen oder leistungsbezogenen Kriterien.
- Zielvereinbarung und Bilanzierung von Therapieverlauf und Ergebnissen.
- Einsatz motorischer Testverfahren

Gesundheit

Eigenverantwortlich aktiv werden mit fachlicher Unterstützung

A k t i o n s f e l d e r



Passive Maßnahmen

Aktives Üben mit Anleitung

Selbständiges Üben und Trainieren

Schulung der Wahrnehmungsfähigkeit und des Körperempfindens

Individuelle Behandlung soweit sinnvoll und möglich

Gute Erfahrungen fördern die Veränderungsbereitschaft und festigen Lernprozesse

Unsere wichtigsten Punkte für die Wirksamkeit

- Einschätzung der Bedeutung der Bewegungstherapie durch das gesamte Behandlungsteam der Klinik
- Respektvolle und wertschätzende Begegnung
- Vielseitiges Angebot um möglichst viele Patienten zu erreichen.
- Struktur und sichere Rahmenbedingungen

Überprüfung unserer Arbeit

Wissenschaft/ Qualitätsmanagement

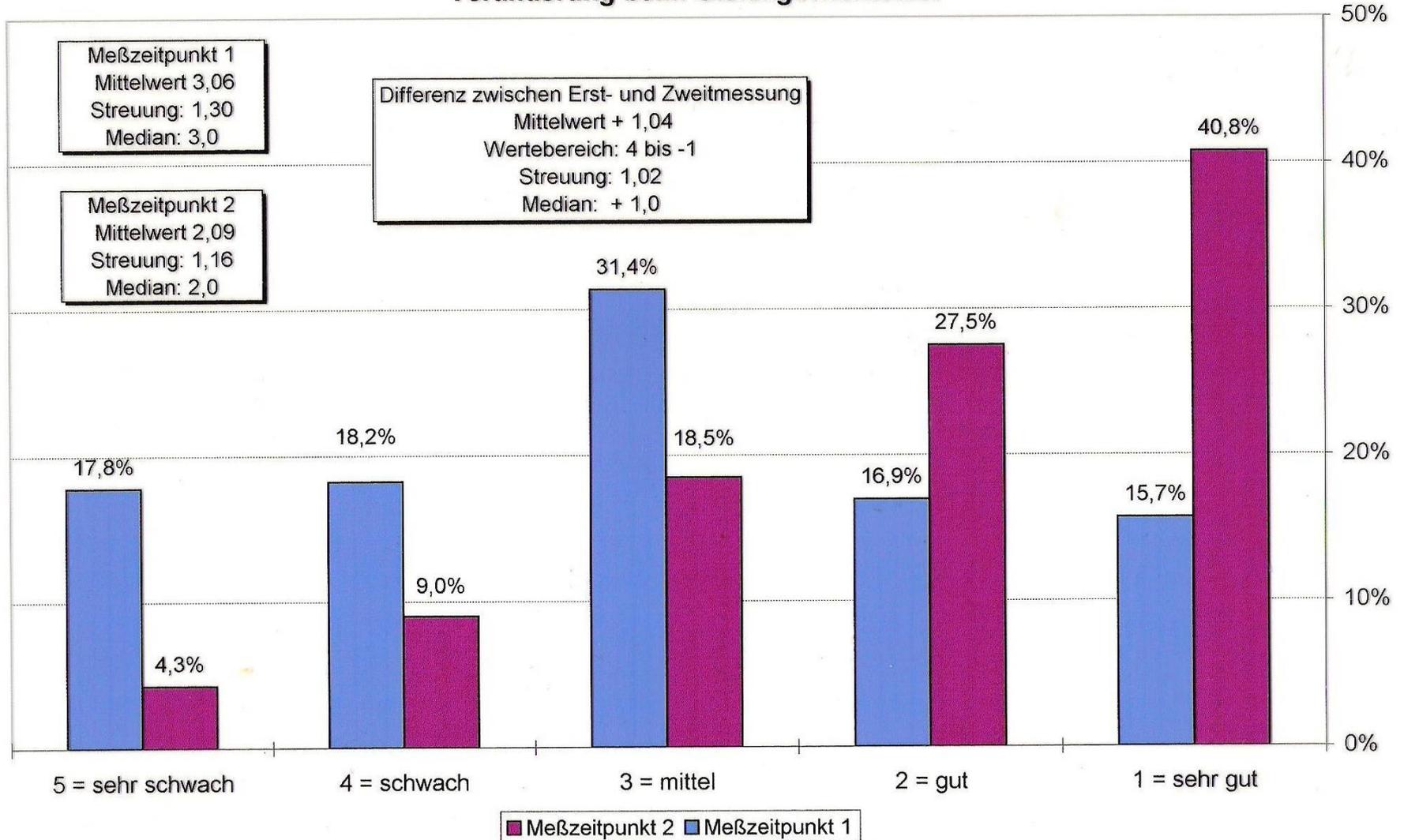
- Befragung ehemaliger Patienten (Uni Freiburg 1996)
- Auswertungen zur Werkstatt „Und er bewegt sich doch“ (Dr. Brünger 1999)
- Dipl.- Arbeit S. Würde (2002)
- Schrittzählerstudie (2009)
- Auswertung unserer Testergebnisse
- Patientenbefragung.

Unsere Fragen an die Wissenschaftler

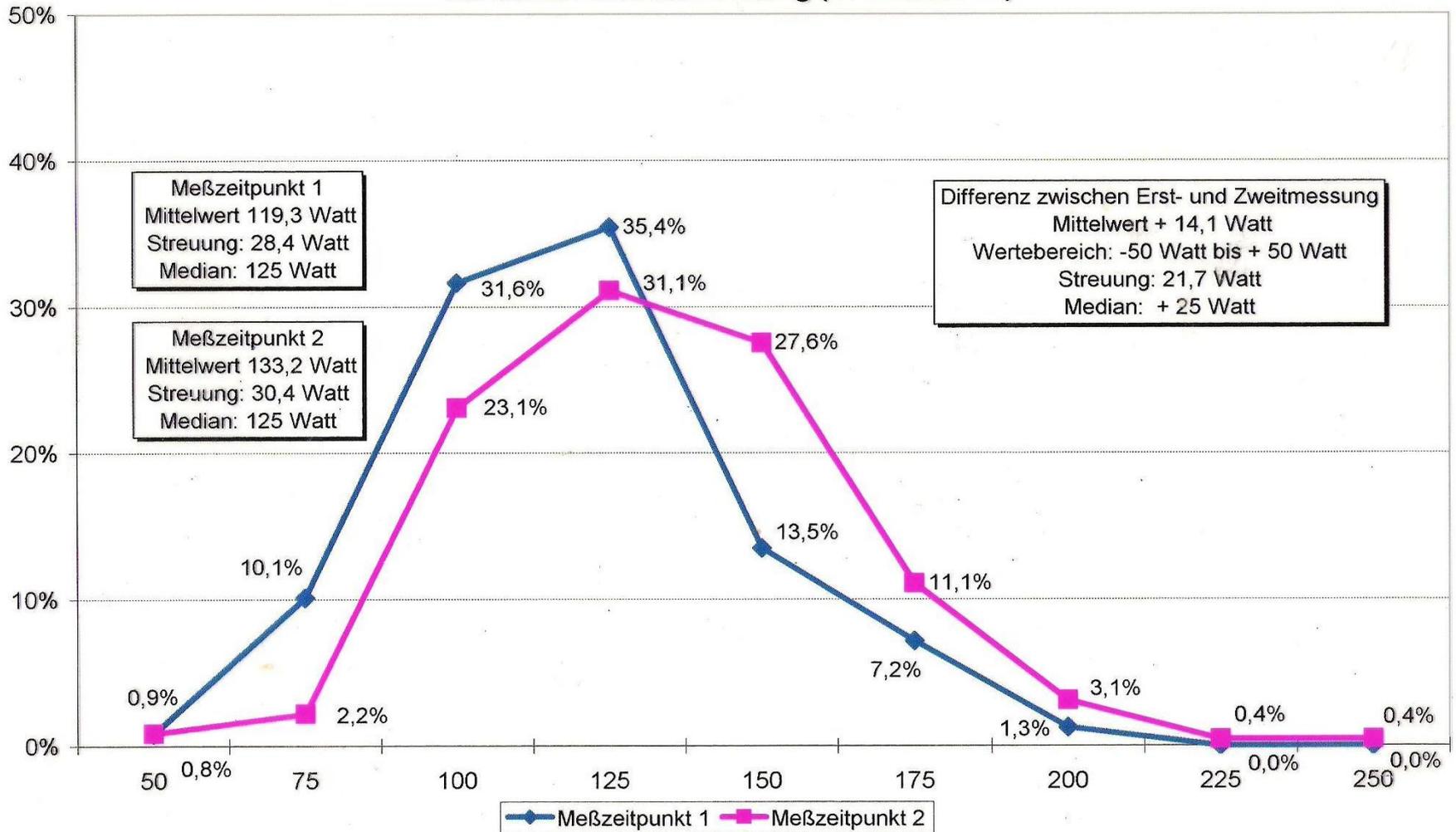
- Steigern Angebote der Bewegungstherapie nachweislich den Behandlungserfolg einer stationären Therapie hinsichtlich Abstinenz und/oder sozialer Integration?
 - Wenn ja, gibt es nachweisliche Kriterien für das Angebot der Bewegungstherapie, die zu Gunsten der Wirksamkeit erfüllt sein sollten?
- 

Herzlichen Danke für Ihre
Aufmerksamkeit !

Bewegungs-, Sport- und Körpertherapie in der Reha-Klinik Birkenbuck Veränderung beim Gleichgewichtstest



Bewegungs-, Sport- und Körpertherapie in der Reha-Klinik Birkenbuck Erreichte Ausdauerleistung (in Wattstufen)



Angebote

- Pflichtprogramm
- Indikative Gruppen und Einzelbehandlungen
- Wahlpflicht/ Freizeitpädagogisches Kursprogramm
- Freizeitangebote

Personelle Ressourcen

- Physiotherapeutin 50%
- Masseur u. med. Bademeister/MTT 50%
- Sport u. Gymnastiklehrerin 100%
- Dipl.- Sportlehrer 60%
- Dipl.- Sportlehrer 100%

Summe: 3,6 Stellen

Ausbildung

- Praktikanten aus folgenden Ausbildungsinstituten:
 - Physiotherapieschule Emmendingen
 - Physiotherapieschule Bad Krozingen
 - KFH Freiburg
 - DSHS Köln
 - Uni Freiburg

Zusatzausbildungen/ fachliche Kompetenzen

- Medizinische Trainingstherapie (EAP)
- Trauma zentrierte Arbeit
- Aromatherapie
- Manuelle Therapie
- Osteopathie
- Akupunktur
- Kranio Mandibuläre Behandlung
- Heilpraktiker
- Lizenz neue Rückenschule
- Zilgreilehrer
- Gruppenleitung Nichtrauchertraining
- Seminarleiter Autogenes Training
- Seminarleiter Progressive Muskelentspannung
- Seminarleiter Stressbewältigung
- Feldenkrais
- Lizenz N-Walking.....