

Bewegungs- und Sporttherapie in der Rehabilitation bei Abhängigkeitserkrankungen

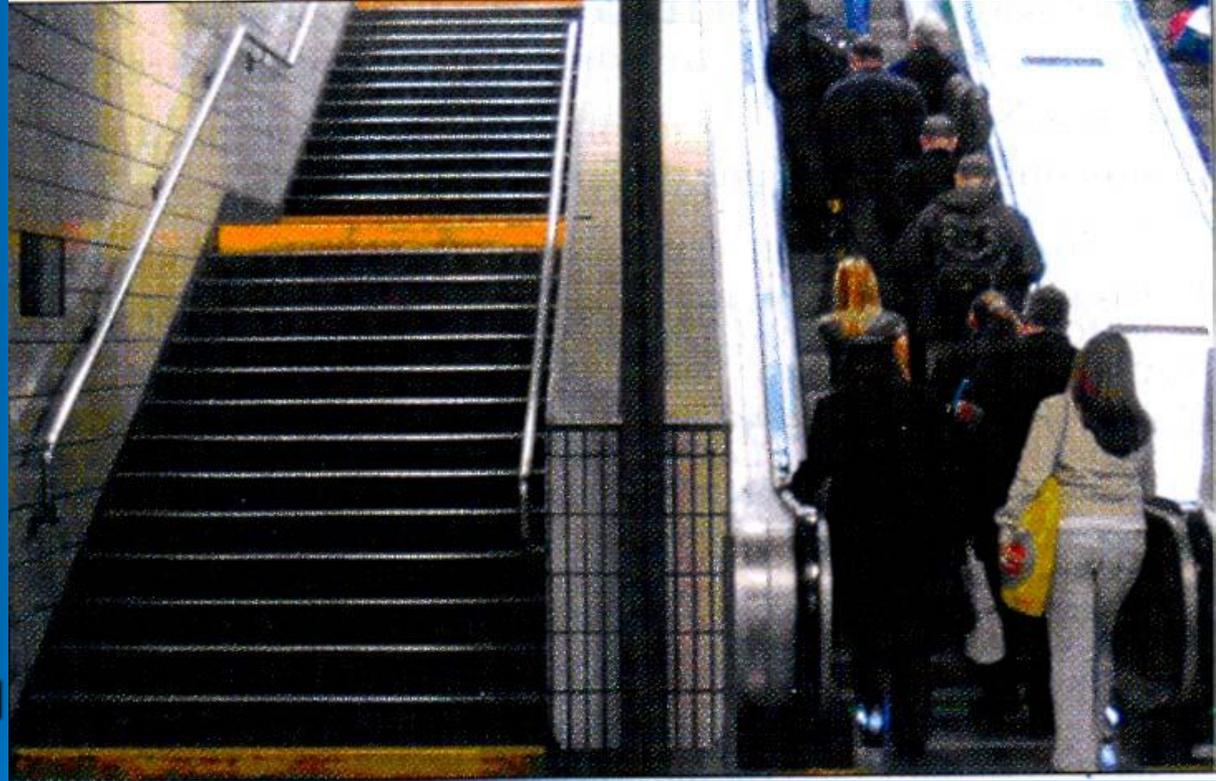
Wir wissen es alle

... wir bewegen uns zu wenig ...



[Bildquelle: gettyimages.de]

**Nur 6,6% der
Personen gehen
die Treppe
von 3980
gezählten Leuten
entschieden sich
262 die Treppe zu
nehmen**



Studie ZfG Köln, B.Wallmann

Körperliche Aktivität

- Nur 13 Prozent der Erwachsenen erfüllen das empfohlene Bewegungspensum (an 3 Tagen pro Woche eine halbe Stunde).
- Einschätzung der WHO: Gut zwei Drittel aller körperlichen Beschwerden werden im Jahr 2020 durch unseren bewegungsarmen Lebensstil mit verursacht sein.
- Studien zufolge senkt schon ein täglicher 15-minütiger Spaziergang das Risiko an Alzheimer zu erkranken, um 30 bis 40%.
- Untersuchung in Kiel/ München 12/2011 ergab durch 3x/ Woche 30 Min. Walking oder Jogging signifikante Verbesserungen für Migränepatienten.
- „Forscher entdecken warum Langstreckenlaufen glücklich macht..“
- Die antidepressive Wirkung sportlicher Aktivitäten ist nachgewiesen...

Körperliche Aktivität



Die Nachrichtenliste zur Bedeutung körperlicher Aktivität ist lang und verlängert sich ständig.

Also rein in die Sportklamotten...



Andreas Hauert
Dipl.- Sportlehrer





Leistungssport versus Gesundheit und Wohlbefinden?

- Auch viele Freizeitsportler nehmen vor körperlicher Aktivität frei verkäufliche Schmerzmittel ein. (Zahlen aus dem Deutschen Ärzteblatt Nov. 09)
- Der leistungsorientierte Sport spiegelt auch die Regeln der Leistungsgesellschaft wieder.
- “Unsere“ Patienten sind häufig den gesellschaftlichen Leistungsanforderungen nicht/nicht mehr gewachsen und/oder sind daran erkrankt.





Eine Aufgabe der Bewegungs- und Sporttherapie muss lauten:

„Leistungssteigerung ohne Wiederholung krankmachender Faktoren.“



**Leistung?
Ja klar!**

**Vergleiche Dich mit Dir selbst und
nicht mit anderen.**



Neue Studie:

Bewegung hilft gegen Depression



Therapiestandards der DRV bei Alkoholabhängigkeit (und depressiven Störungen)

- **Anbahnung, Übung, und Training zur (Wieder-) Herstellung von physischen Funktionen, Belastbarkeit und Trainierbarkeit.**
- **Stärkung physischer Ressourcen/ Funktionen (Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit) und Vermittlung von Aktivitäten (ADL, sport- und berufsbezogene Bewegungskompetenzen).**
- **Stärkung psychischer und sozialer Ressourcen durch positive Bewegungserfahrungen, Selbstwirksamkeitserfahrungen, Aufbau von Bewegungs- und Steuerungskompetenzen zur Bindung an einen körperlich aktiven Lebensstil.**

Stand: 30.11.2013

Einrichtung: Malsburg-Marzell - Reha-Klinik Birkenbuck

D.3 Evidenzbasierte Therapiemodule

ETM 08: Sport- und Bewegungstherapie

Minstdauer pro Woche: 60 Minuten

Tabelle 1:
 Rehabilitanden nach Erfüllung der Mindestanforderungen,
 Leistungshäufigkeit und -dauer n = 203

Mindestanforderung	Anzahl	Anteil	pro Woche		pro Reha	
			Leistungen	Minuten	Leistungen	Minuten
Rehabilitanden...		70%	-	60'	-	-
... ohne Leistungen des ETM bezüglich der Mindestanforderung	-	-	-	-	-	-
... mit Leistungen, die unterhalb von 2/3 der Mindestanforderung liegen	7	3%	0,3	14'	3,9	216'
... mit Leistungen, die die Mindestanforderung mindestens zu 2/3 erfüllen	32	16%	0,7	52'	10,4	798'
... mit Leistungen, die die Mindestanforderung vollständig erfüllen	164	81%	2,5	233'	39,5	3.616'

Stand: 30.11.2013

Einrichtung: Malsburg-Marzell - Reha-Klinik Birkenbuck

D.3 Evidenzbasierte Therapiemodule

ETM 08: Sport- und Bewegungstherapie

Minstdauer pro Woche: 60 Minuten

Tabelle 2: Rehabilitanden nach allen dem ETM zugeordneten KTL-Codes						n = 203	
KTL	mit Leistungen		pro Woche		pro Reha		
	Anzahl	Anteil	Leistungen	Minuten	Leistungen	Minuten	
A011 Ausdauertraining mit EKG-Monitoring	-	-	-	-	-	-	
A012 Ausdauertraining mit Oxymeter-Monitoring	-	-	-	-	-	-	
A019 Ausdauertraining mit sonstigem Monitoring	-	-	-	-	-	-	
A021 Geh- und Lauftraining mit definierter Belastung	78	38%	2,5	276'	39,4	4.259'	
A022 Ergometertraining ohne Monitoring	-	-	-	-	-	-	
A023 Radfahren im Gelände	-	-	-	-	-	-	
A024 Therapieformen im Wasser (z. B. Schwimmen, Aquajogging)	-	-	-	-	-	-	
A025 Skilanglauf	-	-	-	-	-	-	
A029 Sonstiges Ausdauertraining ohne Monitoring	188	93%	0,1	3'	1,0	45'	
A031 Dynamisches oder statisches Muskelaufbautraining an/mit Krafttrainingsgeräten	-	-	-	-	-	-	
A032 Dynamisches oder statisches Muskelaufbautraining ohne Krafttrainingsgeräte	-	-	-	-	-	-	
A033 Isokinetisches Krafttraining	-	-	-	-	-	-	
A039 Sonstiges Muskelaufbautraining	-	-	-	-	-	-	
A040 Koordinatives Training	188	93%	0,1	7'	1,7	101'	
A051 Spielorientierte Sport- und Bewegungstherapie in der Halle oder im Freien	-	-	-	-	-	-	
A052 Spielorientierte Gymnastik im Wasser	-	-	-	-	-	-	
A061 Sport- und Bewegungstherapie: Atemgymnastik	-	-	-	-	-	-	
A062 Sport- und Bewegungstherapie: Herz-Kreislauftraining	-	-	-	-	-	-	
A063 Sport- und Bewegungstherapie: Fußgymnastik	-	-	-	-	-	-	
A064 Sport- und Bewegungstherapie: Gefäßtraining	-	-	-	-	-	-	
A065 Sport- und Bewegungstherapie: Wirbelsäulengymnastik	-	-	-	-	-	-	
A066 Sport- und Bewegungstherapie: Gelenkgruppe	-	-	-	-	-	-	
A069 Sonstige Sport- und Bewegungstherapie unter sportpädagogischen Gesichtspunkten	184	91%	0,1	10'	1,6	148'	

Stand: 06.12.2013

KTL		mit Leistungen		pro Woche		pro Reha	
		Anzahl	Anteil	Leistungen	Minuten	Leistungen	Minuten
A071	Gebrauchstraining für Menschen mit körperlichen Behinderungen	-	-	-	-	-	-
A072	Gymnastik und Spiel für Menschen mit körperlichen Behinderungen - behinderungsspezifisch	-	-	-	-	-	-
A073	Gymnastik und Spiel für Menschen mit körperlichen Behinderungen - integrativ	-	-	-	-	-	-
A074	Schwimmen für Menschen mit körperlichen Behinderungen	-	-	-	-	-	-
A075	Rollstuhlsport	-	-	-	-	-	-
A079	Sonstiger Sport für Menschen mit körperlichen Behinderungen	-	-	-	-	-	-
A080	Psychomotorische Übungsbehandlung	-	-	-	-	-	-
A091	Gymnastikgruppe mit verhaltenstherapeutischer Zielsetzung	-	-	-	-	-	-
A092	Gerätespezifische Sport- und Bewegungstherapie mit psychotherapeutischer Zielsetzung	-	-	-	-	-	-
A093	Bezugsgruppenspezifische Sport- und Bewegungstherapie mit psychotherapeutischer Zielsetzung	192	95%	0,4	37'	6,5	582'
A094	Wassergewöhnung, -bewältigung	-	-	-	-	-	-
A099	Sonstige geeignete Sport- und Bewegungstherapie mit psychotherapeutischer Zielsetzung	67	33%	0,3	25'	4,9	396'
A101	Ausdauerorientierte Sport- und Bewegungstherapie einzeln	-	-	-	-	-	-
A102	Kraftorientierte Sport- und Bewegungstherapie einzeln	-	-	-	-	-	-
A103	Koordinationsorientierte Sport- und Bewegungstherapie einzeln	-	-	-	-	-	-
B011	Physiotherapeutische Einzelbehandlung: Atemgymnastik	-	-	-	-	-	-
B012	Physiotherapeutische Einzelbehandlung: Gefäßtraining	-	-	-	-	-	-
B013	Physiotherapeutische Einzelbehandlung bei Gelenkerkrankungen	-	-	-	-	-	-
B014	Physiotherapeutische Einzelbehandlung: Wirbelsäulengymnastik	-	-	-	-	-	-
B015	Physiotherapeutische Einzelbehandlung: Beckenbodengymnastik	-	-	-	-	-	-
B016	Physiotherapeutische Einzelbehandlung nach Brustkrebs	-	-	-	-	-	-
B017	Physiotherapeutische Einzelbehandlung bei Paresen, Koordinationsstörungen u. a.	-	-	-	-	-	-
B019	Sonstige physiotherapeutische Einzelbehandlung	54	27%	0,5	15'	7,6	229'
B021	Physiotherapeutische Behandlung in der Kleingruppe: Atemgymnastik	-	-	-	-	-	-
B022	Physiotherapeutische Behandlung in der Kleingruppe: Gefäßtraining	-	-	-	-	-	-
B023	Physiotherapeutische Behandlung in der Kleingruppe bei Gelenkerkrankungen	-	-	-	-	-	-

Häufige Erscheinungen im Bereich der Abhängigkeitserkrankungen

- **Beeinträchtigung von Sinnesempfindungen, Denken, Emotionen und somatischer Gesundheit.**
- **Bezugsstörungen zum Ich, zum Körper und zur Umwelt.**
- **Antrieb und Aktivitätsniveau sind herabgesetzt oder übersteigert.**



Bewegungs- und Sporttherapie bieten wirksame Möglichkeiten sowohl für physische Verbesserungen zu sorgen als auch emotionale, motivationale, kognitive und psychosoziale Verhaltensweisen und Kompetenzen zu entwickeln.

Bewegungstherapie



Abb. 4.3: Depression und Körperhaltung [Schulz © 1960 United Feature Syndicate, Inc.]

Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche Embodiment

- **Psychische Zustände drücken sich im Körper aus...**

...und umgekehrt...

- **Körperzustände beeinflussen psychische Prozesse...**



Neurobiologie

Neue Erfahrungen ermöglichen Lernprozesse, die zur Umstrukturierung/ Neubildung neuronaler Netzwerke führen.

Positive Einprägungen sind besonders dann begünstigt, wenn wir Körperempfinden, Emotion, und kognitive Prozesse einbeziehen.











Wann kann Sport süchtigen Charakter bekommen?

- Wenn der Sport Flucht vor statt Auseinandersetzung mit schlechten Gefühlen bedeutet.
- Wenn der Sport das einzige Mittel zur Bewältigung von Kummer ist.
- Wenn der Sport die Zeit-/ Tagesplanung dominiert.
- Wenn trotz nachteiliger Auswirkungen die sportliche Aktivität fortgesetzt wird.
- Wenn notwendige Trainingspausen nicht toleriert werden.

Empfehlung: Prüfen Sie sich selbst kritisch und sprechen Sie darüber.

Abhängigkeitserkrankungen

- **Wirksamkeitsstudien weisen darauf hin, dass wir bisher kaum von störungsspezifischen bewegungstherapeutischen Interventionen sprechen können.**
- **Wir sprechen von störungsorientierten Vorgehensweisen, deren Interventionsunterschiede eher von situativen Bedingungen und der Einzigartigkeit von Individuen und ihrer Probleme bestimmt werden. (Hölter 2011)**

Voraussetzungen für eine wirksame Bewegungs- und Sporttherapie

hohe Relevanz

- **Qualifiziertes Personal**
- **Geduld**
- **Beziehungsgestaltung**
- **Individuell und Lösungsorientiert**
- **Zielvereinbarung, Bilanzierung und Ausblick**
- **Methodenvielfalt (z.B.: KBT, IBT, Entspannungstechniken, Qi Gong Atemarbeit, Feldenkrais, Imaginationsübungen, Physioth., MTT, Sportgruppen.**

hilfreich

- **Wertschätzung der Bedeutung von Bewegungstherapie im gesamten Behandlungsteam**
- **Gemeinsame Handlungsstrategie**
- **Vielseitige Angebotsmöglichkeiten**

Befragung ehemaliger Patienten zur Bewegungs- und Sporttherapie (Scheid 1996)

- Sportliche Aktivität vor/ nach Reha von 35% auf 72%.
- Die therapeutischen Angebote werden sehr positiv bewertet.
- Körper- und gesundheitsorientierte Angebote werden im Vergleich zu sportbezogenen Aktivitäten noch positiver eingestuft.
- Der Sporttherapie kann eine Nachhaltige Wirkung auf das sportliche Engagement und die Freizeitgestaltung nach der Behandlung zugeschrieben werden.

6.2.1 Therapiebaustein Wahrnehmung und Entspannung

Die Sicht der Patienten zu angebotenen Kursen zeigt generell eine positive Einschätzung (Prozentualer Anteil in Abb. 20).

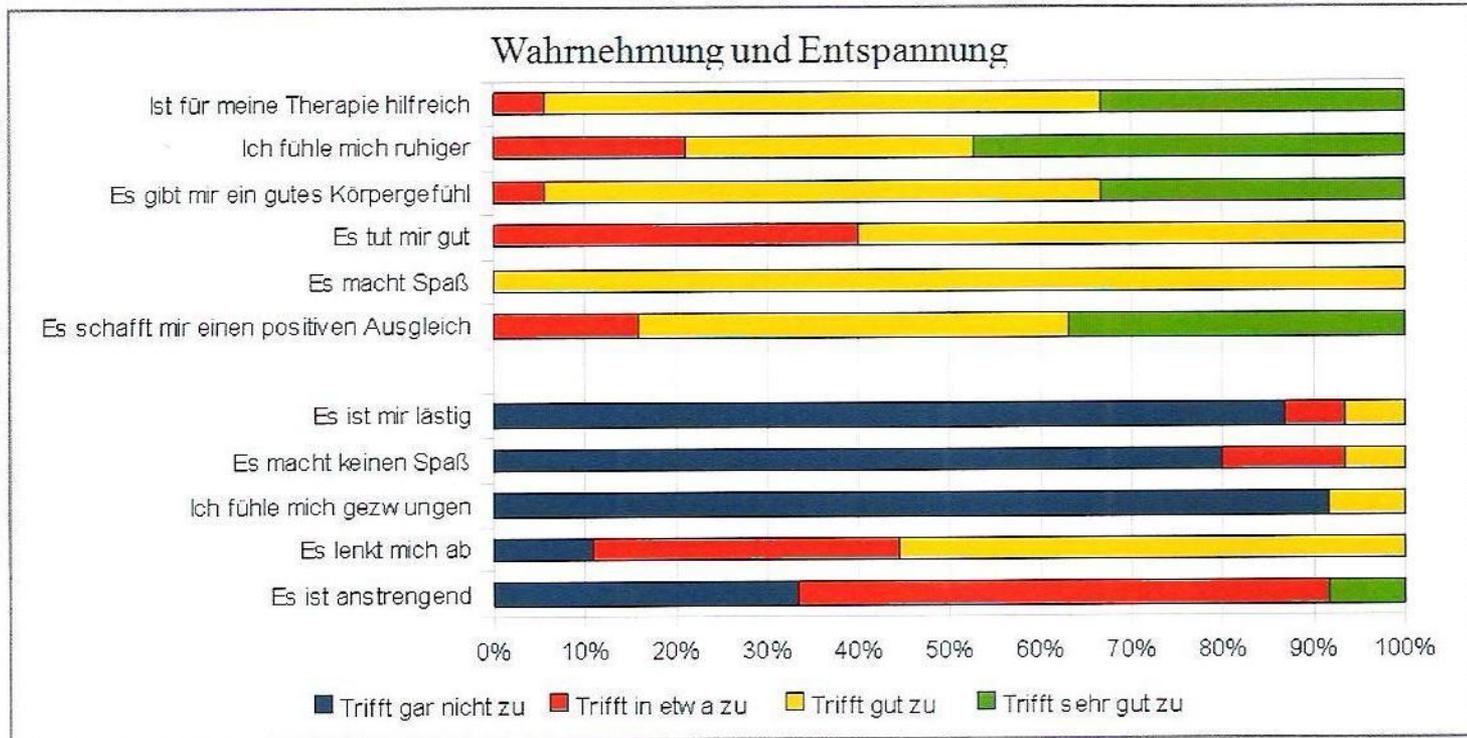


Abbildung 20: Patientensicht zu Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen (Fragebogen vom 05.09.2011, eigene Darstellung).

6.2.3 Therapiebaustein Freizeit Sport Spiel

Aktivitäten des Wahlpflichtprogramms, wie Tennis, Volleyball, Badminton, Wandern und Nordic Walking werden generell positiv bewertet (siehe Abb.22).

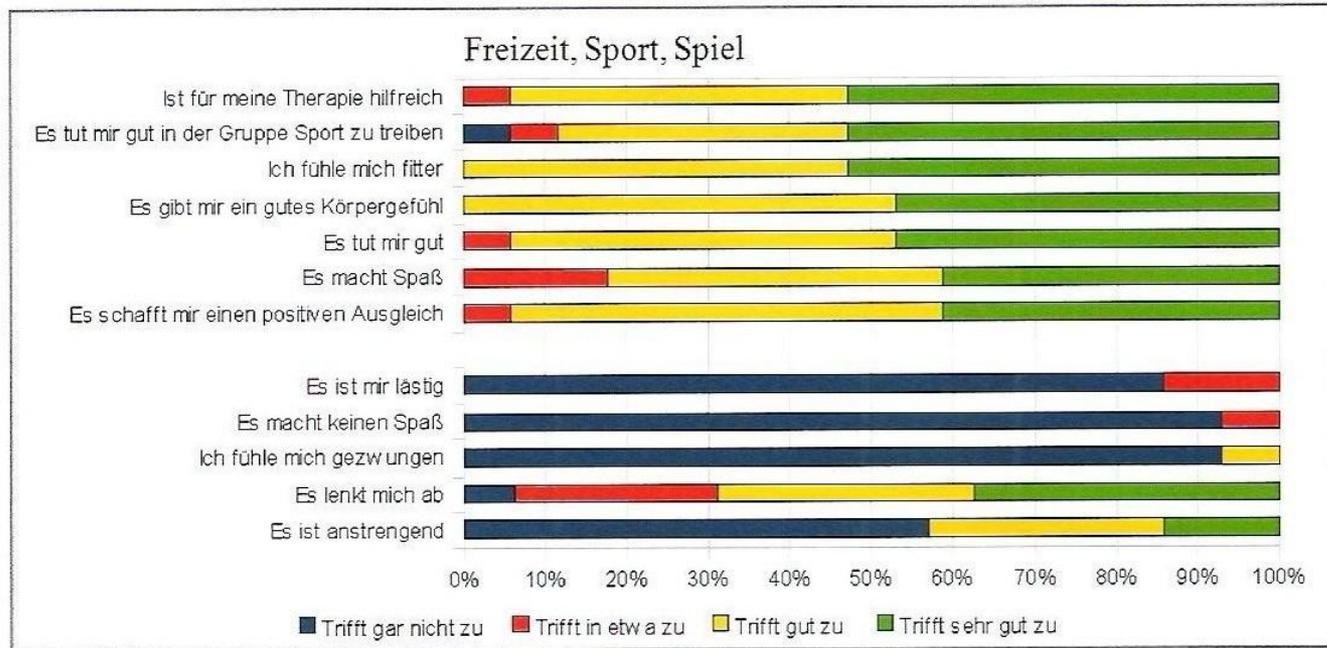
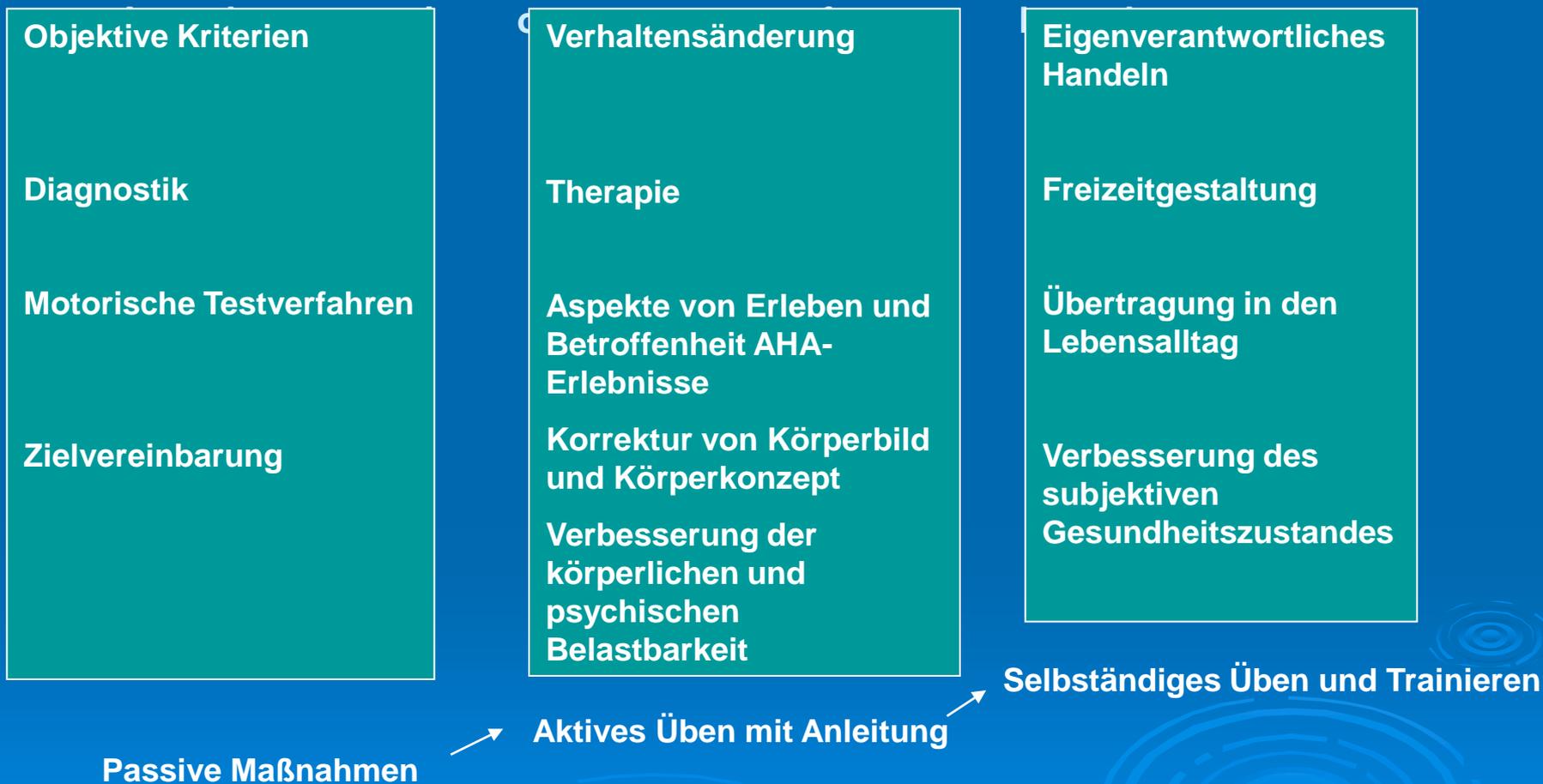


Abbildung 22: Patientensicht zu Freizeit, Sport und Spiel
(Fragebogen vom 05.09.2011, eigene Darstellung).

Eigenverantwortlich aktiv werden mit fachlicher Unterstützung



Schulung der Eigen- und Fremdwahrnehmung
Individuelle Behandlung soweit sinnvoll und möglich
Gute Erfahrungen fördern die Veränderungsbereitschaft und festigen Lernprozesse

Wie geht's wie steht's?

Herzlichen Dank für Eure Aufmerksamkeit !

Noch Fragen



Quellenhinweise

- Hölter, G. Bewegungstherapie bei psychischen Erkrankungen. Deutscher Ärzte-Verlag, Köln 2011
(Hier finden sich auch viele Hinweise auf wissenschaftliche Untersuchungen und weiterführende Literatur)
- K. Brune u.a. Geht nichts mehr ohne Schmerzmittel? Deutsches Ärzteblatt/Jg 106/Heft 46/Nov. 2009
- Warum Langstreckenlaufen glücklich macht. Fachzeitschrift Cerebral Cortex, 5. März 2008
- Scheid, V. u.a. (1996). Sport in der Suchtbehandlung. Grundlagen und empirische Befunde zur Sporttherapie bei Alkoholpatienten. Motorik, Schorndorf 19 Heft 2.
- Würde S. (2002) Effekte einer bewegungs- und sporttherapeutischen Langzeittherapie bei Alkoholabhängigen auf das Aktuelle Wohlbefinden und das Körperkonzept.
- Wax, S. (2011) Sport und andere Formen der Körperarbeit als Bausteine der stationären Rehabilitation Alkoholkranker.

Inhalte der Bewegungs- und Sporttherapie

- Das Medium Bewegung ist ein elementarer Erfahrungsbereich
- Körperwahrnehmung, eine wichtige Grundfähigkeit.
- Spannungsregulation und Stressmanagement
- Kontakt zur Umwelt aufnehmen.
- Grenzen erfahren, Grenzen erweitern, Selbstwirksamkeit erleben.
- Leistungsfähigkeit messen, einschätzen, bewerten, verbessern.



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



- Zielplanung gemeinsam mit dem Patienten
- Vielfältige Angebote
- Therapeutische Beziehung
- Ressourcenorientiert in angstfreier Atmosphäre
- Selbstwirksamkeit erleben (Test und Retest)
- Auseinandersetzung mit Regeln und Realität
- Positive Erfahrungen

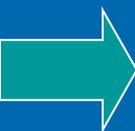
A u s b l i c k

Erfahrungen und Ergebnisse von Studien an den Rehakliniken Glotterbad und Birkenbuck..

- **Im Rahmen stationärer Behandlung lassen sich Patienten gut zu körperlicher Aktivität motivieren. (10.000 Schritte pro Tag)**
- **Die bewegungstherapeutischen Angebote erfreuen sich großer Akzeptanz.**
- **Therapieerfolge sind nachgewiesen. (u.a. Würde 2002)**

➔ **aber**

**Abhängigkeitskranke
integrieren sich noch nicht ausreichend
in die im Alltag/ am Wohnort
angebotenen Möglichkeiten. (VHS,
Vereine, Studio...)**

 **wünschenswert:**

**Mehr wohnortnahe, ambulante störungsorientierte
Angebote im Sinne der Nachsorge!
(grundsätzlich auch für das ambulante Setting...)**

Zielsetzungen

- **Emotionale Stabilisierung.**
- **Selbstvertrauen finden.**
- **Psycho-physische Regulation verbessern.**
- **Soziale Kompetenzen erweitern.**
- **Unterstützung psychotherapeutischer Prozesse.**
- **Hinweise für die sozialmedizinische Beurteilung geben.**
- **Lebensqualität und Leistungsfähigkeit für Beruf (MBOR) und Freizeit steigern.**

Psychophysische Regulation

- Körperwahrnehmung
- Steuerungsfähigkeit
- Selbstwirksamkeit