

MEDIENINFORMATION

Aktiv bleiben – Studierende forschen zu Sturzprävention

Studierende im Bachelor Physiotherapie der FH Burgenland untersuchten für ihre Abschlussarbeiten die Wirkung von Kursen zur Sturzprävention in der Altersgruppe 60+. Ihr Fazit: schon einfache Gleichgewichtsübungen helfen, vorausgesetzt sie werden regelmäßig geübt. Und: auch die Angst vorm Sturz stellt eine nennenswerte Gefahrenquelle dar.

Eisenstadt, 03. Dezember 2019 – Mehrere Faktoren sind dafür verantwortlich, dass Menschen stürzen. Glatteis zählt genauso dazu wie die Falte im Vorzimmerteppich oder auch altersbedingte Einschränkungen in Gleichgewicht und Beweglichkeit. Studierende des Bachelorstudiengangs Physiotherapie der FH Burgenland untersuchten für ihre Bachelorarbeiten, was der Besuch eines Kurses zur Sturzprävention für Personen ab 60 Jahren bewirken kann und wie man gegen die Angst vorm Sturz ankommt.

Gleichgewichtstraining hilft

Übungen zur Sturzprävention wirken. Aber nur, wenn länger als drei Wochen konsequent trainiert wird. Dies ist eines der Ergebnisse, die Johannes Mittl, mittlerweile Absolvent der FH Burgenland, aus seiner Beschäftigung mit dem Thema gewann. „Der Lerneffekt und die Verbesserung des Gleichgewichtsgefühls tritt erst ab einer Dauer von mindestens drei Wochen merklich ein“, so Mittl. Er selbst kam aus persönlichen Gründen zu diesem Thema für seine Abschlussarbeit - ein Sturz seiner Mutter endete mit einem Wirbelbruch. „Ich habe dann angefangen, mich mit dem Thema auseinanderzusetzen und fand in einer Gruppe rüstiger Senioren aus meiner Ortschaft die idealen Probanden für meine Untersuchungen“, erzählt er.

Deutliche Verbesserungen bei allen Teilnehmern

11 Personen zwischen 60 und 75 Jahren führten sechs Wochen lang dreimal pro Woche selbständig vier Gleichgewichtsübungen durch. Ein Training dauerte etwa 15 Minuten, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer (Durchschnittsalter 62 Jahre; fünf Frauen und sechs Männer) beschrieben ihre Erfahrungen in einem detaillierten Trainingsprotokoll. Gemessen wurde ihr Gleichgewicht zu Anfang, nach drei Wochen und nach sechs Wochen über den wissenschaftlich anerkannten Functional Reach Test. Johannes Mittl verglich die Werte seiner Probandinnen und Probanden insgesamt, aber auch nach Untergruppen wie BMI (BodyMassIndex) kleiner 25, BMI größer 25 sowie nach Geschlecht. Erfreuliches Fazit: Bei allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern war eine deutliche Steigerung ihres Gleichgewichtsinns sichtbar. Männer und Frauen steigerten sich um den exakt selben Prozentsatz. Personen, die vor dem Training wenig körperlich aktiv waren, erreichten nach dem Training bessere Ergebnisse genauso wie Personen mit einem niedrigeren BodyMassIndex.

Regelmäßigkeit entscheidend

„Spannend war für mich die Erkenntnis, dass sich eine Verbesserung allgemein erst nach einer Trainingsdauer von drei Wochen einstellte. Zwischen Woche drei und sechs verbesserte sich der Bewe-

gungsradius der Probanden außerdem um 3,5 cm“, so Mittl. „Die Übungen konnten ganz einfach zu Hause und ohne Hilfsmittel durchgeführt werden. Entscheidend für den Erfolg ist einzig und allein die Regelmäßigkeit.“ Seinen Studienteilnehmerinnen und –teilnehmern hätte das Training Spaß gemacht, schließt Mittl. Ein Großteil von ihnen wolle weitermachen. Auch der engagierte Absolvent selbst fand in der Forschungstätigkeit Gefallen und studiert nun weiter im Masterlehrgang Advanced Physiotherapy and Management des AIM – Austrian Institute of Management.

Koordination verbessert

FH Burgenland Absolventin Elisa Friedrich kann die Studienergebnisse ihres Kollegen bestätigen. Sie selbst untersuchte anhand von 10 Personen im Alter zwischen 60 und 75 Jahren, wie sich die Koordination durch den Besuch eines Kurses zur Sturzprävention verbessern kann. Ihr erfreuliches Fazit: Nach vier Trainingseinheiten zu jeweils einer Stunde konnten alle Teilnehmer ihren Score im Mobilitätstest nach Tinetti auf 27 Punkte (von 28 maximal erreichbaren Punkten) verbessern. Friedrich selbst sammelte Berufserfahrung im Bereich der Geriatrie und ist nun als Physiotherapeutin in der neurologischen Abteilung eines Krankenhauses beschäftigt. „Stürze sind nicht nur für ältere Personen eine Gefahr“, stellt sie fest. „Auch neurologisch erkrankte Patientinnen und Patienten können von Trainings zur Sturzprävention profitieren.“

Die Angst vorm Sturz als wichtiger Faktor

Auf die Verknüpfung von Psychologie und Physiotherapie baut auch die Bachelorarbeit von Uwe Brandstätter auf. Er untersuchte die Verwendung und den Nutzen der sogenannten FES (Falls Efficacy Scale), mittels welcher Therapeuten die potenzielle Sturzangst von Patientinnen und Patienten messen können. Nach intensiver Beschäftigung mit dem Thema und Interviews mit Experten aus Österreich und der Schweiz empfiehlt der Autor, zusätzlich zu einer Erhebung des Sturzrisikos immer auch die Angst vor dem Sturz zu berücksichtigen. „Therapeuten können aus der Auswertung des 16-teiligen Fragebogens Hypothesen ableiten und dahingehend Schwerpunkte im Therapieverlauf setzen.“

Als Beispiel nennt der Physiotherapeut die Angst, auf nassem Boden zu gehen oder beim Ankleiden zu stürzen. Die Einstellung der Patienten zu Themen wie diesen werden auf einer vierstufigen Skala (1 = Keinerlei Bedenken bis 4 = Sehr große Bedenken) erhoben. Wichtig sei es, das Selbstvertrauen der Patienten zu stärken und sensibel vorzugehen. „Kennt ein Therapeut die Ängste der Patienten, kann er sich oft auch mangelnden Fortschritt im Therapieverlauf besser erklären. Sind die psychischen Barrieren gelöst, läuft oft auch die Therapie besser.“ Das FES Assessment sei in der Branche leider zu wenig beachtet, weise aber hohe Qualität und Nutzen auf.

Fakten zum Bachelorstudiengang „Physiotherapie“

Mindest-Studiendauer: 6 Semester. Akademischer Grad: Bachelor of Science in Health Studies (BSc) und Berufsbefähigung als PhysiotherapeutIn. Organisationsform: Vollzeit. Studienplätze: 25. Start: jährlich. Studienorte: Campus Pinkafeld, Schloss Jormannsdorf. Sprache: Deutsch (einzelne Lehrveranstaltungen werden in Englisch abgehalten). Eine Anmeldung für den Studienstart im Herbst 2020 ist ab sofort möglich.

Rückfragehinweise:

Mag.^a Christiane Staab | Marketing & Kommunikation | Fachhochschule Burgenland GmbH | Tel.: +43 (0)5 7705 3537 |

E-Mail: christiane.staab@fh-burgenland.at