

## FÜR BEWOHNERINNEN UND BEWOHNER



DIE SELBSTSTÄNDIG  
AUFSTEHEN UND GEHEN KÖNNEN



MIT  
KOGNITIVEN EINSCHRÄNKUNGEN

# Physisches Balancetraining für Menschen mit Demenz

## KURZBESCHREIBUNG

Gleichgewichtstraining zur Erhöhung der Selbstständigkeit

## VORAUSSETZUNGEN FÜR TEILNEHMENDE

### körperlich

Die Teilnehmenden können

- mit Hilfsmitteln sitzen
- mit Hilfsmitteln aufstehen
- mit Hilfsmitteln stehen
- mit Hilfsmitteln mindestens 10 Meter gehen
- Dinge festhalten

### kognitiv

Die Teilnehmenden können

- einfache verbale Informationen verstehen
- gezeigte Übungen nachmachen

## ANFORDERUNGEN AN DIE PFLEGEEINRICHTUNG

### Personal

**Bewegungsprogramm**

- Fachkraft, z. B. für Physiotherapie oder
- geschulte Pflegefachkraft mit physiologischen und bewegungsfördernden Kenntnissen
- zwei Übungsleitungen empfohlen

### Raum und Material

- Trainingsraum
- Stühle
- Therabänder
- verschiedene Matten zur Simulation verschiedener Untergründe
- ein an einem Seil befestigter Ball, der von der Decke hängt
- Gymnastikball
- Kisten oder andere Materialien bis 10 cm Höhe als Hindernisse
- Skateboard
- Gehbarren



Fortsetzung: **Physisches Balancetraining für Menschen mit Demenz**

## DURCHFÜHRUNG

### — Gruppengröße

- maximal fünf Personen

### — Zeitumfang und Häufigkeit

- 45 Minuten
- zweimal wöchentlich

### — Ablauf

#### Hauptteil

1. Krafttraining: mit Therabändern Muskulatur dehnen, im Sitzen das Gesäß mit oder ohne Hilfe der Arme anheben und auf die Stuhlkante setzen, Beine beugen und strecken, Übungen mehrmals wiederholen
2. Training der Körperwahrnehmung: über verschiedene Untergründe gehen, z. B. einen Fuß auf eine harte Oberfläche und den anderen Fuß auf einen weichen Untergrund, z. B. ein Teppich, aufsetzen
3. Förderung der Balance: mit Gehbarren, z. B. Gewicht verlagern, Hilfsmitteln ausweichen, im freien Stand oder am Barren über verschiedene Hindernisse in unterschiedlichen Höhen steigen
4. Training der Körperbeweglichkeit: Füße im Sitzen auf ein Skateboard stellen, dabei Beine so weit wie möglich dehnen und strecken, dann ausgestreckte Beine auf einen Gymnastikball legen, die Füße mit den Fingern berühren

## HINWEISE ZUR WIRKSAMKEIT

Die Intervention wurde in einer randomisiert kontrollierten Studie evaluiert (Toulotte et al., 2003). Es wurden insgesamt 20 Personen mit mittelgradiger Demenz einbezogen (Durchschnittsalter 81,4 Jahre). Im Gegensatz zur Kontrollgruppe konnten bei der Trainingsgruppe nach einem Trainingszeitraum von 16 Wochen Verbesserungen beim Gehen, bei der Beweglichkeit und der statischen Balance nachgewiesen werden. Keiner der Teilnehmenden stürzte im Studienzeitraum, während dies bei den Personen der Kontrollgruppe rund sechsmal der Fall war. Zudem konnte der kognitive Status innerhalb der Interventionsgruppe beibehalten werden. Die Autorinnen und Autoren berichten auch von einer hohen Motivation der Teilnehmenden.

## LITERATUR

Toulotte, C., Fabre, C., Dangremont, B., Lensele, G., & Thevenon, A. (2003). Effects of physical training on the physical capacity of frail, demented patients with a history of falling: a randomised controlled trial. *Age and Ageing*, 32(1), 67-73.

