

FÜR BEWOHNERINNEN UND BEWOHNER



DIE SELBSTSTÄNDIG
AUFSTEHEN UND GEHEN KÖNNEN



OHNE
KOGNITIVE EINSCHRÄNKUNGEN

MIT
KOGNITIVEN EINSCHRÄNKUNGEN

Otago-Übungsprogramm

KURZBESCHREIBUNG

Vorbeugung von Stürzen durch Förderung der Bewegungsfähigkeiten durch muskelkräftigende sowie das Gleichgewicht verbessernde Übungen und regelmäßige Spaziergänge

VORAUSSETZUNGEN FÜR TEILNEHMENDE

— körperlich

Die Teilnehmenden können

- sitzen
- mit Hilfsmitteln aufstehen
- mit Hilfsmitteln stehen
- gehen
- Dinge festhalten

— kognitiv

Die Teilnehmenden können

- einfache verbale Informationen verstehen
- gezeigte Übungen nachmachen

Nicht empfohlen bei

- fortgeschrittenen kognitiven Beeinträchtigungen, z.B. schwerer Demenz

ANFORDERUNGEN AN DIE PFLEGEEINRICHTUNG

— Personal

- zwei Fachkräfte für Physiotherapie, die idealerweise mit dem Programm vertraut sind (eine Person zeigt die Übungen, die andere Person korrigiert)
oder
- eine Pflegefachkraft mit einwöchiger Fortbildung und eine Fachkraft für Physiotherapie für die Supervision

— Raum und Material

- Aufenthaltsraum
- einzeln bestückbare Gewichtsmanschetten
- Stoppuhr
- Kalender oder Tagebuch



Fortsetzung: **Otago-Übungsprogramm**

DURCHFÜHRUNG

— Gruppengröße

- bis zu 10 Personen

— Zeitumfang und Häufigkeit

- 45 bis 50 Minuten
- dreimal wöchentlich an nicht aufeinander folgenden Tagen

— Ablauf

30-Minuten-Gruppentraining

- | | |
|------------------|--|
| Beginn | 1. Aufwärmphase (etwa 7 Minuten): Dehn- und Streckübungen |
| Hauptteil | 2. Kräftigungs- und Balancetraining (etwa 35 Minuten): Übungen mit den Gewichtsmanschetten entsprechend der Fertigkeiten der Teilnehmenden |
| Abschluss | 3. Cool down (etwa 7 Minuten): Teilnehmende laufen in ihrem eigenen Tempo umher |
| Anmerkung | In den Kalender oder das Tagebuch sollen die Übungsaktivitäten und Stürze dokumentiert werden. An trainingstagen werden die Teilnehmenden zu eigenständigen oder begleiteten Spaziergängen animiert. |

— Weitere Informationen zur Durchführung

Scherfer, E. et al. (2013) – siehe Literaturhinweis unten.

HINWEISE ZUR WIRKSAMKEIT

Die Wirksamkeit der Intervention für Gruppen wurde von Kocic et al. (2018) in einer randomisiert kontrollierten Studie mit im Durchschnitt 78 Jahre alten Bewohnerinnen und Bewohnern eines Pflegeheimes, die ohne Gehilfen laufen konnten, überprüft. Nach der sechsmonatigen Intervention konnten Verbesserungen im Gleichgewicht, der Mobilität, der Muskelkraft der unteren Extremitäten sowie der motorischen Alltagsfunktionen beobachtet werden. Während sich diese Werte in der Interventionsgruppe verbesserten, war in der Kontrollgruppe eine Verschlechterung zu verzeichnen.

LITERATUR

Scherfer, E., Freiberger, E., Stranzinger, K., Becker, C. (2013): Otago-Übungsprogramm. Wermten: Physio-Akademie des ZVK gGmbH

Otago Medical School (2003): Otago exercise programme to prevent falls in older adults. Otago: University of Otago.

Kocic, M., Stojanovic, Z., Nikolic, D., Lazovic, M., Grbic, R., Dimitrijevic, L., Milenkovic, M. (2018): The effectiveness of group Otago exercise program on physical function in nursing home residents older than 65 years: A randomized controlled trial. Archives of Gerontology and Geriatrics 75 (2018) 112-118

Robertson, M.C., Devlin, N., Gardner, M.M., Campbell, A.J. (2001): Effectiveness and economic evaluation of a nurse delivered home exercise programme to prevent falls. 1: Randomised controlled trial. BMJ 322 (7288), 697-701

