

IGAP Wissen 1

Die persönliche Therapie mit dem Bewegungs-Sessel



IGAP

Institut für Innovationen im Gesundheitswesen
und angewandte Pflegeforschung e.V.

Liebe Leserinnen und Leser,

Schaukelstühle sind seit Jahrhunderten für Menschen eine Möglichkeit, sich trotz Einschränkungen zu bewegen. Lange Zeit war dies ein gewohnter Anblick, leider wurde der Schaukelstuhl aus Sicherheitsgründen immer mehr aus den Einrichtungen und dem häuslichen Bereich verbannt.

Mit dem Bewegungs-Sessel ist es Thomashilfen gelungen, einen Schaukelstuhl speziell für die Bedürfnisse älterer und demenzkranker Menschen zu entwickeln.

Viele Menschen sind sich gar nicht bewusst, was für positive Wirkungen die rhythmischen Schaukelbewegungen haben können.

Studien zeigen, dass das Risiko für Alterskrankheiten durch Bewegung reduziert werden kann. „Man muss nicht gleich einen ganzen Marathon laufen“ sagt Gerd Kempermann vom Deutschen Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen in Dresden. Bewegung ist sehr wichtig für die Gesundheit und eine hohe Lebenserwartung.

Geistige Aktivitäten in Kombination mit Bewegung kann den Abbau von Gehirnzellen entgegenwirken und das Nervenwachstum positiv beeinflussen, dieses fand die Deutsche Gesellschaft für Neurobiologie heraus.

Schaukeln ermöglicht eine gelenkschonende Bewegung und vestibuläre Stimulation. (Stimulation des Gleichgewichtsorgans). Dadurch ist der Bewegungs-Sessel bei vielen Krankheitsbildern aktiv und präventiv einsetzbar.

Einsatzgebiete:

- Demenz
- Schmerz
- Balancetraining
- Schwere Beine

Wir haben diesen Zusammenhang für Thomashilfen untersucht und zusammengefasst.

Schaukeln stimuliert die Sinne und aktiviert den Menschen!

Wie man die motorische Unruhe bei Demenz positiv beeinflussen kann

Die Zahl der Menschen, die an Demenz erkranken, nimmt Jahr für Jahr zu. Etwa zwei Drittel aller Betroffenen leiden an der wohl bekanntesten Form der Demenz, dem Alzheimer-Typ - umgangssprachlich auch Alzheimer genannt.

Demenz. (lat. demens „ohne Geist“ bzw. mens = Verstand, de = abnehmend) ist ein Defizit in kognitiven, emotionalen und sozialen Fähigkeiten.

Doch Hoffnung auf schnelle Fortschritte in der Medizin gibt es wenig. „Bislang gibt es kein Medikament, das die Alzheimer-Krankheit heilen kann“, sagt Isabella Heuser, Psychiaterin an der Berliner

Charité und Vorstandsmitglied der Hirnliga. Die Euphorie, eine baldige Lösung zu finden, sei verfliegen. Medikamente, die momentan verabreicht werden können das Fortschreiten der Erkrankung nur verlangsamen, nicht aufhalten.

Die Wirkung von Schaukelbewegung bei Demenz

Schon zu Beginn unseres Lebens lassen wir uns als Baby durch sanftes Wiegen besänftigen und auch im hohen Alter empfinden wir diese Art von Bewegung als angenehm.

In wissenschaftlichen Studien wird die positive Auswirkung von Wiege- und Schaukelbewegungen bestätigt. Im Rahmen der Watson-Studie waren beim Abschluss der Schaukelstuhl-Therapie 76 Prozent der Probanden in der Lage, spontan und aus eigener Initiative heraus zu schaukeln.



Menschen mit Demenz können unter Orientierungslosigkeit, Merkfähigkeitsstörungen, Persönlichkeitsveränderungen, Angstzuständen, Reizarmut, Unruhe, Aggression, Depressionen leiden.

Und nicht nur das. Wer gerne schaukelte und es von sich aus anstrebte, zeigte signifikante Verbesserungen auch in seiner Balance.

Positive Stimulierung des Gleichgewichtssinnes und Erholung für Demenzpatienten waren weitere positive Effekte.

Die Probanden verhielten sich außerdem kooperativer bei pflegerischen Maßnahmen und waren deutlich wacher und zugänglicher.

Und so konnte Nancy M. Watson am Ende ihrer wissenschaftlichen Arbeit ein eindeutiges Fazit aussprechen:

Fazit

„Die Schaukelstuhl-Therapie ist ein innovativer, aussichtsreicher, nicht medikamentöser Ansatz, um die Lebensqualität von demenzkranken Menschen nachhaltig zu verbessern.“

Nutzen des Bewegungs-Sessels:

„Mit dem Sessel kann der Betroffene sanfte Schaukelbewegungen ausführen und so seinen Gleichgewichtssinn fördern. Mehr Balance gibt mehr Selbstvertrauen beim sicheren Bewegen im Alltag.

Ausgeglichenheit und Wachheit nehmen zu, Ängste und Depressionen werden positiv beeinflusst.

Und das ganz ohne Nebenwirkungen!



Positive Eigenschaften

- Schaukelbewegungen beruhigen den „aufgewühlten“, unruhigen Menschen
- Medikationen gegen Depressionen, Angst und Schmerzen können häufig reduziert werden
- Schaukelbewegungen reduzieren das Bedürfnis des Patienten, umher zu laufen
- fordern Eigenaktivität heraus
- Ausprägung der Schaukelbewegungen können durch den Betroffenen, eigenständig bestimmt werden, je nach Grad der Mobilität
- stimulieren den Raumlage- und Bewegungssinn
- haben eine ausgleichende Wirkung auf den Gemütszustand.

Sanftes Schaukeln beruhigt und wirkt Schmerzen entgegen

Wie schon im Absatz „Demenz“ erwähnt, belegte die Studie von Nancy Watson auch, dass durch gleichmäßige Schaukelbewegungen Schmerzen entgegen gewirkt werden kann.

Auch im täglichen Einsatz mit dem ThevoChair kann man dieses Phänomen beobachten.

In der Basalen Stimulation werden seit Jahrzehnten Schaukelbewegungen eingesetzt, um Menschen zu beruhigen oder gerade bei komatösen Patienten für Entspannung zu sorgen.
(Nydahl et al, 1997)

Sanftes Schaukeln beruhigt und senkt die Grundspannung der Muskulatur. Dadurch sind auch unsere Schmerzrezeptoren im Körper weniger sensibel und

Schmerzmedikationen können reduziert werden (Watson Studie)



Arthrose

Bewegungsfähigkeit

Voraussetzung für den Erwerb und den Erhalt der Bewegungsfähigkeit ist ein konsequentes Durchführen von Bewegungsabläufen. Zum einen, um die Bewegungsfähigkeit zu erlernen und zum anderen, um sie wieder zu erlernen und zu erhalten. Durch diese Bewegungsabläufe wird das Körpergefühl gestärkt und die Motivation zum selbständigen Bewegen erhalten.

Trittfest im Alltag

Leben in Balance - Gleichgewicht

Im Alter steigt die Wahrscheinlichkeit zu stürzen, und damit nimmt auch die Gefahr von Knochenbrüchen zu. Da Frakturen bei älteren Menschen trotz operativer Maßnahmen häufig zur Pflegebedürftigkeit führen, ist es wichtig, rechtzeitig vorzubeugen.

Zurückzuführen sind diese Stürze häufig auf mangelndes Gleichgewichtsgefühl. Das Gleichgewichtsorgan liegt im Innenohr und ist für die unwillkürliche motorische Steuerung des Gleichgewichts zuständig.



Gleichgewichtssinn

Das Gleichgewichtsorgan ist zudem eng verbunden mit den Nerven, die für die Steuerung der Augenmuskulatur zuständig sind und für die Position des Kopfes. Die Verarbeitung all dieser Informationen gibt uns eine Orientierung über Position, Lageveränderung im Raum, über die Geschwindigkeit der Bewegung und in welche Richtung. Damit ist die vestibuläre Wahrnehmung das grundlegende Bezugssystem, um optische Informationen sinnvoll zu verarbeiten.

(nach Nydahl et al, 1997)

Viele Stürze älterer Menschen ereignen

sich aufgrund Gleichgewichtsstörungen, wenn das Gleichgewichts- oder Vestibulärorgan nicht ausreichend angeregt wird. Wer einmal schwer gestürzt ist, verliert schnell sein Selbstvertrauen und bewegt sich möglicherweise unsicherer als vor dem Sturz. Dies hat zur Folge, dass eine erneute Angst vor einem Sturz besteht und daher gewohnte Unternehmungen reduziert werden.

Training mit dem Bewegungs-Sessel:

Wissenschaftliche Studien¹⁾ zeigen deutlich: Schaukelbewegungen stimulieren den Gleichgewichtssinn und aktivieren Körper und Geist. Unser Gleichgewichtsorgan ist trainierbar, durch die Bewegungen beim Schaukeln wird es geschult.

Der Raumlage- und Bewegungssinn wird positiv gefördert. Der Raumlage- und Gleichgewichtssinn wird positiv gefördert. Somit tragen Schaukelbewegungen zur effektiven Sturzprophylaxe bei.

Vorteile Bewegungs-Sessel

- **Kein Verletzungsrisiko durch Schaukelkufen.**
- **Die zusätzliche Arretierung gibt ein sicheres Gefühl beim Hineinsetzen und Aufrichten.**

Schwere Beine nach langem Stehen

Laufen, Stehen, Sitzen, Rennen – wer kennt nicht nach einem langen Tag das Gefühl, schwere Beine zu haben. Die Hälfte der Frauen und ein Viertel der Männer in Deutschland leiden darunter.

Training mit dem Bewegungs-Sessel:

Das Schaukeln aktiviert die Venenpumpe, die das venöse Blut entgegen der Schwerkraft zum Herzen befördert. Hierdurch kann man Krankheiten vorbeugen. Besonders älteren Menschen kommt dieses zu Gute. Sie können schon mit geringem Kraftaufwand ihre Venenpumpe stimulieren.



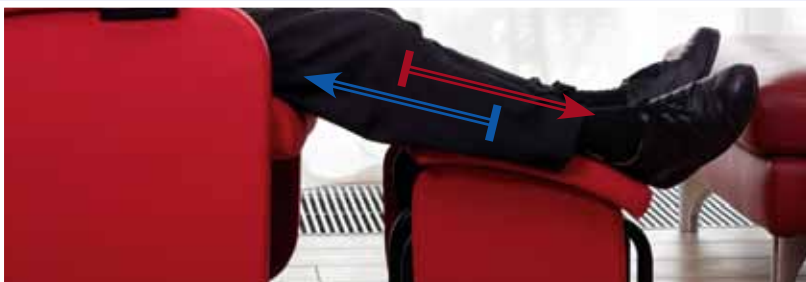
Venenpumpe

Vorteile Bewegungs-Sessel + Hocker:

Mobilitätsförderung

- **Aktivierung der Venenpumpe durch Anspannen der Muskulatur:**

Füße auf den Hocker legen und im Bewegungs-Sessel leicht schaukeln. Dabei das Schaukeln durch Ziehen der Fussspitzen Richtung Körper anbahnen. Wadenmuskulatur abwechselnd anspannen und entspannen und so die Schaukelbewegung initiieren.



- **Wadenpumpe kräftigen/aktivieren:**

Füße auf dem Boden stellen und im Bewegungs-Sessel leicht schaukeln.

Quellen:

Nancy M. Watson, Thelma J. Wells, Christopher Cox (1998)

Rocking chair therapy for dementia patients: Its effect on psychosocial well-being and balance

<http://www.hno-zentrum-duesseldorf.de/Doktors%20Kolumne/gleichgewichttra.html>

<http://www.klosterfrau.de/index~uuid~B5055FD1AE4804B881BEB22EEAD86732.htm>

http://www.onmeda.de/symptome/schwere_beine.html

<http://alter-pflegen.vitanet.de/senioren-gesundheit/stuerze>

http://www.focus.de/gesundheit/ticker/senioren-stuerze-im-alter-vermeiden_aid_349985.html

Info-Service

Ich bin an weiteren Informationen interessiert. Bitte senden Sie mir:

- Beobachtungsergebnisse über die Wirksamkeit von Schaukelbewegungen bei Demenzpatienten**
- weitere Pflege-Infos, zum Thema „Demenz“**
(alle aktuellen Pflege-Infos auch kostenlos zum Download unter www.igap.de)

Absender:

IGAP

Institut für Innovationen im Gesundheitswesen
und angewandte Pflegeforschung e.V.

Stader Str. 8 · 27432 Bremervörde
Tel.: 047 61/886 74 · Fax: 047 61/886 69
www.igap.de · info@igap.de