

# Gesundheitsbrünnele

## Gehfähigkeit nach einem Schlaganfall - Durch evidenzbasiertes Laufbandtraining die Gehfähigkeit

**Das Laufbandtraining ist eine jener Therapiemaßnahmen in der neurologischen Rehabilitation, die angewendet werden, wenn es um die Verbesserung der Gehfähigkeit von Betroffenen eines Schlaganfalls geht, weiß Hans Rinner, Mitarbeiter der neurologischen Rehabilitation der akuten Gesundheit. Die Wirksamkeit dieser Therapiemethode wurde in Studien untersucht und nachgewiesen, also evidenzbasiert.**

*Was bedeutet evidenzbasiert im Zusammenhang mit Rehabilitation?*

**Rinner:** Evidenzbasierte Medizin (EbM) heißt, dass in mehreren vergleichbaren Studien die Wirksamkeit einer Behandlung oder Therapiemethode für eine bestimmte Patientengruppe nachgewiesen ist.

*Sind alle evidenzbasierten Therapieformen für alle Betroffenen gut?*

**Rinner:** nicht unbedingt. Es ist

wichtig, den Nutzen einer Behandlung für jede einzelne betroffene Person zu beurteilen. In der neurologischen Reha ist der Fokus auf das biopsychosoziale Modell gerichtet, bei dem es primär um die Wiedererlangung von Funktionen geht, die die Teilnahme am sozialen Leben ermöglichen.

*Was bedeutet das für den Schlaganfallpatienten?*

**Rinner:** Der Schlaganfall ist eine der häufigsten Ursachen für dauerhafte Behinderungen. Laut diversen Studien wird die Wiedererlangung der Gehfähigkeit als das wichtigste Ziel in der Schlaganfallrehabilitation genannt. Gehfähigkeit bedeutet in diesem Zusammenhang gehen ohne fremde Hilfe, wohl aber mit Unterstützung durch eine Gehhilfe wie Stock oder Rollator.

*Warum ist die Gehfähigkeit so wichtig?*

**Rinner:** Wollen wir am öffentlichen Leben teilhaben, also außerhalb unserer vier Wände agieren, kann jede Treppe, jede Straßenüberquerung, jeder unebene Untergrund zur Herausforderung werden. So gesehen ist die Gehfähigkeit für die Erlangung der größtmöglichen Selbstständigkeit für alle Betroffenen ein sehr wichtiger Teil der Reha-Maßnahmen.

*Das Laufbandtraining dient somit dem Training der Gehfähigkeit?*

**Rinner:** In der Physiotherapie hat sich gezeigt, dass vor allem unmittelbar nach einem Schlaganfall, das Gehtraining auf dem Laufband zum Hauptbestandteil der unterstützenden Maßnahmen in der Schlaganfall Reha sein sollte. Die Unterstützung erfolgt dabei durch ein oder zwei Therapeuten, je nach Schweregrad der Schlaganfallsymptomatik. Dabei geht es um den funktionellen Bewegungsablauf des Gehens, die Gehgeschwindigkeit und die Ausdauer.

*Gibt es weitere positive Wirkungen durch das Laufbandtraining?*

**Rinner:** Aktives Training regt im Gehirn Lernprozesse an, die helfen, verlorene Funktionen zu kompensieren. Plastische Veränderungen an Nervenzellen und ihren Netzwerken werden durch aktives Üben angeregt. Aktives Training erhöht außerdem Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit und hat einen positiven Einfluss auf den Stoffwechsel, den Muskeltonus sowie einen Einfluss auf die Qualität einer Bewegung.

*Kann das Training auf jedem Laufband durchgeführt werden?*

**Rinner:** Für die Anwendung in der Schlaganfall Reha gibt es bestimmte Anforderungen, die vor allem Laufbänder für den

medizinischen Bedarf erfüllen. Das sind etwa eine stufenlose Regulierung ab 0,1 km/h, ein Notfallstopp, seitliche Handläufe, Neigungseinstellung in der vertikalen oder ein Gurtsystem zur Körperentlastung.

*Ersetzt das Laufbandtraining andere Therapiemaßnahmen?*

**Rinner:** Selbstverständlich ist das klassische Gehtraining, wie es als Bestandteil von neurologischen Behandlungskonzepten angewendet wird, neben spezifischem Aufgabentraining, einem Herz-Kreislauftraining und natürlich anderen therapeutischen



Fotos: aks

**Laufbandtraining verbessert die Gehfähigkeit von Schlaganfallpatientinnen und Patienten.**



Hans Rinner

Immer in meiner Nähe. Meine Apotheke



## Rasche Hilfe bei Sportverletzungen



Mag. pharm.  
Eric Trauner  
Apotheker  
in Egg

Die Menschen nutzen auch im Herbst ihre Freizeit häufiger, um sich im Freien sportlich zu betätigen. Beliebte Sportarten im Freien sind Radfahren, Nordic Walken, Wandern, Laufen oder Tennis. Wer Sport treibt, lebt gesünder - doch Sport ist nicht nur gesund und macht Spaß, man kann sich dabei natürlich

auch verletzen. Zu den häufigsten Sportverletzungen gehören kleine Schürfwunden, Quetschungen, Prellungen, Verstauchungen und Zerrungen.

Die Sportapotheke soll neben Verbandmaterialien wie Pflaster, Sprühpflaster, sterilen Wundaufgaben, Salbengaze, Leukoplast, Mullbinden zum Fixieren der Wundaufgaben, ein hochwertiges Desinfektionsmittel (bevorzugt als Spray), Einmalhandschuhe, eine Pinzette zum Entfernen von Fremdkörpern und eine Schere enthalten.

Bei geschlossenen unblutigen Verletzungen führt ein „Vereisungsspray“ zu einer sofortigen Schmerzlinderung. Zur äußerlichen Anwendung bei Prellungen, Verstauchungen und Blutergüssen eignen sich flüssige Zubereitungen und Gele, die durch die Verdunstung einen zusätzlichen Kühleffekt ausüben. Die enthaltenen Wirkstoffe bekämpfen sowohl den Schmerz als auch die Entzündung.

Ihre Apothekerin, Ihr Apotheker stellt Ihnen gerne bei Bedarf eine individuell abgestimmte Apotheke zusammen.



gkeit wiedererlangen



Die aks gesundheit bietet als erste Rehabilitationseinrichtung in Vorarlberg ein Gehtraining mittels LiteGait an.

Fachbereichen optimal als Ergänzung zu sehen.

Ist Evidenz alles?

**Rinner:** Nicht immer kann der Nachweis erbracht werden, dass eine Therapiemethode „evident“ ist. Es gibt Behandlungen, die unbestritten sind, auch ohne dass es dafür im Sinne der evidenzbasierten Medizin Beweise gibt oder je geben wird. Ein findiger Mensch drückte das einmal wie folgt aus:

„Fehlen von bewiesenem Nutzen und Fehlen von Nutzen per se sind nicht das gleiche“.

**- KONTAKT -**

**aks Gesundheit GmbH  
Neurologische Reha**

Färbeggasse 13, 6850 Dornbirn  
Tel.: 05574 / 202-3000  
anr@aks.or.at  
www.aks.or.at

Genießen Sie auch Redcurrant, Elderflower und Blueberry!

## Eine Wohltat für Hals und Stimme.

**Grether's Pastilles Blackcurrant:**  
Pflanzliches Glycerin legt sich wie ein Schutzfilm um strapazierte Stimmbänder.  
Natürlicher Johannisbeersaft beruhigt den rauen Hals.  
Die Rotalge Agar-Agar sorgt für eine einzigartig geschmeidige Konsistenz.  
In Ihrer Apotheke.

**Was lange reift, das tut auch gut. Seit 1850.**

Doetsch Grether AG • CH-4002 Basel • www.grethers-pastilles.com

Jetzt Grether's Pastilles **gratis Probe** in jeder teilnehmenden Apotheke.  
(Solange Vorrat reicht.)

## Schlaf gut mit Passedan®!

- Besser einschlafen.
- Die pflanzlichen Passedan®-Tropfen schenken Ihren Nerven Ruhe und Ihnen eine gute Nacht.

Vertrauen Sie auf den vielfach bewährten Passionsblumenkraut-Extrakt!  
Die Verwendung dieser traditionellen pflanzlichen Arzneispezialität bei nervöser Unruhe und bei Einschlafstörungen beruht ausschließlich auf langjähriger Tradition. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.  
\*Quelle: IMS OTC Offtake-Report Q2 2014: rezeptfreie Schlaf- und Beruhigungsmittel.

ausroplent **ap**

QUALITÄT AUS IHRER APOTHEKE

**Dr. Böhm®**

**NEU!**

Empfohlen vom **SCHLAFLABOR HANSA** PRIVATKLINIKUM GRAZ

**Dr. Böhm® Ein- und Durchschlaf**  
mit Baldrian, Passionsblume und Melisse  
Dragees

Trägt zu einem guten Schlaf bei:  
• fördert die Schlafbereitschaft  
• verbessert die Schlafqualität  
• bei nervös bedingten Ein- und Durchschlafstörungen

## Gut schlafen!

Mit Dr. Böhm® Ein- und Durchschlaf Dragees

- Einzigartig: Hoch dosierte pflanzliche 3er-Kombination
- Spezial-Extrakte aus Baldrian, Passionsblume und Melisse

**Natürlich gut schlafen – erholt aufwachen**

**Dr. Böhm®: Qualität, die Vertrauen schafft.**

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.