

NEUROREHA VALENS: ZURÜCK INS LEBEN



Eine frühzeitige patientenorientierte Evaluation, die Zusammenarbeit eines spezialisierten Rehabilitationsteams sowie eine gemeinsame Zielvereinbarung mit Patienten und Umfeld sind die Ausgangspunkte eines koordinierten und transdisziplinären Einsatzes rehabilitativer Massnahmen, mit dem Ziel grösstmöglicher Selbstständigkeit, Autonomie und Lebensqualität.

Ende März dieses Jahres ist Erwin Plaz in den verdienten Ruhestand getreten. Nach jahrzehntelanger Arbeit als Bäcker-Konditor freute er sich nun auf die Zukunft, vor allem auf das Fischen mit Freunden und darauf, seine anderen Hobbys zu geniessen. Doch aus heiterem Himmel und ohne Vorankündigung erlitt er am 24. April dieses Jahres einen schweren Hirn Schlag. Ein grosser Teil des Scheitellappens der rechten Hirnhälfte wurde durch diese plötzliche Durchblutungsstörung stark betroffen. Eine solche Schädigung kann zu einer Fülle von Problemen führen, so auch bei Erwin Plaz. Nach Erstversorgung und Behandlung im Akutspital trat der 65-Jährige ins Rehabilitationszentrum Valens ein. Schluckstörungen verunmöglichten

ihm die sichere Nahrungsaufnahme. Der ausgeprägte Verlust der Sensibilität und der motorischen Kontrolle der linken Körperhälfte verhinderten das Aufsitzen an den Bettrand, das Aufstehen sowie das freie Stehen und Gehen. Die deutlich herabgesetzte Aufmerksamkeit für die linke Raum- und Körperhälfte machten ihm die Orientierung im Raum sowie das selbstständige Waschen und Anziehen unmöglich. Tätigkeiten, die zuvor automatisch und ohne Überlegung selbstverständlich durchgeführt wurden, waren plötzlich nicht mehr möglich und benötigten Unterstützung.

Bereits von Anfang an wurde Herr Plaz dazu ermuntert, Bewegungsübergänge aktiv mit Unterstützung auszuführen und dabei stets die Aufmerksamkeit auf die

linke Körper- und Raumhälfte zu lenken. Die frühe Mobilisation und die Ausführung von gezielten Alltagsaktivitäten wie etwa der Transfer in den Rollstuhl, das aufrechte Stehen sowie das Explorieren der Umgebung werden therapeutisch genutzt. Diese Interventionen verbessern die Tätigkeiten des täglichen Lebens und die zugrunde liegenden Funktionen und helfen, Komplikationen einer zu langen Bettlägrigkeit zu vermeiden.

Durch das professionelle Handling (richtiges Lagern sowie mobilitätsfördernde Massnahmen) des gesamten Rehabilitationsteams werden Sekundärverletzungen verhindert und Alltagsaktivitäten angebahnt. Die Rehabilitationsbehandlung ist umso effektiver, je mehr sie unseren realen Alltagshandlungen ähnelt.

NEUROPLASTIZITÄT, GRUNDLAGE MODERNER NEUROREHABILITATION

Erfahrungen in der Neurorehabilitation zeigen im Gegensatz zu früheren Ansichten bei sehr vielen Patienten, dass die Strukturen und Funktionen des Gehirns nicht starr sind oder nach einer Verletzung unwiderruflich verloren gehen. Das Gehirn bleibt auch nach einer Schädigung oder mit dem Fortschreiten des Alters anpassungs- und lernfähig. Diese Neuroplastizität ist eine wichtige Grundlage für die moderne Neurorehabilitation, die Fähigkeit zur Reorganisation gilt es zu modulieren und therapeutisch zu nutzen. Dieses Potenzial soll so früh wie möglich durch ein individuell angepasstes, aktives und intensives Training genutzt werden. Zuvor inaktive und schlafende Verbindungen können aktiviert werden und andere Regionen des Gehirns stellvertretend Funktionen übernehmen. Diese Prozesse benötigen jedoch Zeit; genügend Pausen und ein guter Schlaf unterstützen die Konsolidierungsprozesse.

Individuelles Training als Schlüssel zum Erfolg

Wesentlicher Bestandteil der Rehabilitation ist ein aktives, intensives und stets an die Leistungsgrenze angepasstes Training. Viele Wiederholungen in lehrreicher und stimulierender Umgebung sind der Schlüssel zum Erfolg. Durch das Sichtbarmachen mittels positiver Rückmeldungen des Umfeldes sowie durch objektive Messskalen wird der Lernprozess massgeblich unterstützt.

Die Sätze «Wer Gehen lernen will, muss gehen!» und «Übung macht den Meis-



Das Lenken der Aufmerksamkeit sowie die richtigen Instruktionen und Rückmeldungen sind Herausforderungen für die Therapeuten.

ter!» klingen banal, widerspiegeln jedoch wesentliche Elemente des Gehtrainings. Anfangs noch mit viel Unterstützung des Therapeuten entlang einer Therapieliege wurde Erwin Plaz in kleinen Schritten wieder an seine Gehfähigkeit herangeführt. Um die Gehfunktion bei Patienten in einem gesicherten Umfeld dosiert trainieren zu können, werden seit einigen Jahren vermehrt roboterähnliche Therapiegeräte eingesetzt. Das Training erfolgt auf einem Laufband mit Körperteilgewichtsentlastung, das Gangmuster wird mittels motorisierter Beinorthesen geführt. So kann das Gangtempo deutlich erhöht und die zurückgelegte Gehstrecke verlängert werden, um die für das Lernen benötigten Wiederholungen herbeizuführen. Im Anschluss ist ein Gehtraining in verschiedenen Umgebungen sowie auf unterschiedlichen Bodenbelägen für den Übertrag in den Alltag unentbehrlich.

Die sensomotorische Stimulation und das Funktionstraining des linken Armes sind von Anfang an eine wichtige therapeutische Massnahme (siehe Abbildungen). Auch das Verhindern von Bewegungseinschränkungen und Schmerzen bilden wichtige Ziele.

Zusätzlich zur Bewegungstherapie kann Elektrostimulation bei der Anbahnung von Arm- und Handfunktionen nützlich sein. Das Verwenden von Alltagsgegenständen mit unterschiedlichen Formen, Oberflächenstrukturen und Gewichten ermöglicht das aktive oder assistiv-geführte Greifen und Einsetzen der betroffenen Hand. Viele dieser Massnahmen ermöglichen nicht nur das Trainieren in einem therapeutischen Setting, sondern erlauben es dem Patienten zusätzlich, selbst zu trainieren und so die für das Lernen benötigte Anzahl Wiederholungen und die Intensität massgeblich zu erhöhen.

Neuroplastizität braucht immer wieder neue Erfahrungen

Nach einem 11-wöchigen Rehabilitationsaufenthalt kann Herr Plaz wieder selbstständig aufstehen und in seinen Rollstuhl wechseln. Er kann sich mit verbaler Unterstützung selbst anziehen und mit Supervision längere Strecken zurücklegen. Für grössere Ausflüge ist er auf die Hilfe eines Rollstuhls angewiesen. Die linke Raumhälfte wird deutlich besser wahrgenommen. Erwin Plaz wird nach seinem Reha-Aufenthalt in eine betreute Wohnsituation entlassen. Die Neuroplastizität macht beim Verlassen der Klinik keinen Halt. Sie braucht neue Erfahrungen und ein Lernumfeld, in dem Erwin Plaz weiterhin Fortschritte machen wird. Wir wünschen Erwin alles Gute und würden uns über ein Foto beim Fischen sehr freuen.

Kurt Luyckx, MSc. Physiotherapeut
E-Mail: kurt.luyckx@kliniken-valens.ch



Seine Rückkehr ins Leben hat sich Erwin Plaz während vieler Wochen selbst erkämpft.

KLINIKEN VALENS

Die Stiftung Kliniken Valens und Walenstadtberg betreiben in Valens, auf 900 Meter über Meer oberhalb Bad Ragaz (SG) und in Walenstadtberg (SG), hoch über dem Walensee, Rehabilitationszentren. Die neurologische Rehabilitation wird ausschliesslich in Valens angeboten, pneumologische, onkologische und geriatrische Rehabilitation in Walenstadtberg. Für die rheumatologische, internistische und psychosomatische Rehabilitation sind beide Rehasentren optimal eingerichtet.

Erfahrene Rehabilitationsmediziner bilden zusammen mit speziell ausgebildeten Mitarbeitenden aus den Bereichen Physio- und Ergotherapie, Logopädie, Rekreation, Sozialberatung, Ernährungsberatung, Psychologie, Arbeitsagogik und Pflege spezialisierte Fachteams. Deren Hauptziel ist es, den Gesundheitszustand der Patientinnen und Patienten mit individuell gestalteten Programmen zu verbessern und die Rückkehr in das gewohnte Umfeld zu ermöglichen. Insgesamt beschäftigen die Kliniken Valens rund 650 Mitarbeitende. Es werden jährlich rund 2600 Patientinnen und Patienten stationär sowie 3000 ambulant behandelt. Am Kantonsspital Graubünden, Standort Kreuzspital Chur, im Spital Altstätten sowie bei Medbase St. Gallen betreiben die Kliniken Valens ambulante Rehabilitationsstationen.

Die Kliniken Valens sind anerkannte Ausbildungsstätte der FMH, Mitglied bei H+ (Die Spitäler der Schweiz), PKS (Privatkliniken Schweiz), SW!SS REHA (Vereinigung der Rehabilitationskliniken der Schweiz) sowie der Heilbäder und Kurhäuser Schweiz. Die Kliniken Valens sind nach ISO-Norm 9001, OHSAS 18001 und SW!SS REHA zertifiziert. Weitere Informationen: www.kliniken-valens.ch