Zeitschrift: Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti

Herausgeber: Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband

Band: - (1980)

Heft: 3

Artikel: Gelenkschutztraining

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-930576

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 21.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Gelenkschutztraining

Die Idee des Gelenkschutztrainings ist nicht neu. «Schon vor 10 Jahren waren Versuche einer Behandlung im Gespräch, die es den Patienten ermöglichen sollte, sich vor den gelenkschädigenden Einflüssen des Alltags zu schützen», so Joy Cordery, Beschäftigungstherapeutin am New York Hospital. «Von der systematischen Untersuchung dieser Einflüsse, von der genauen Kenntnis der Funktion der Gelenke und des Körpers sowie vom richtigen Training, unter Berücksichtigung der auf die beteiligten Gelenke wirkenden Kräfte erhofft man sich eine Verringerung der Schmerzen und einen Rückgang der Deformierungen und der Invalidität». In den letzten Jahren gewann die Methode dann auch zahlreiche begeisterte Anhänger, wo immer sie angewendet wurde.

Doch selbst eine solch offensichtlich erfolgreiche Prophylaxe kann ihre Nachteile haben, wenn sie nicht, wie gesagt, auf die individuellen Bedürfnisse des Patienten abgestimmt wird. Voraussetzung dazu ist die vorgängige Untersuchung jedes einzelnen Falls. Ein solcher Aufwand ist jedoch aus finanziellen Gründen unter Umständen kaum oder überhaupt nicht möglich.

Einen vielversprechenden Vorschlag zur Lösung dieser Aufgabe arbeitete das St. Margaret Memorial Hospital in Pittsburgh in Form eines 25minütigen autodidaktischen Programms für seine Patienten aus. Bei der Behandlung der beginnenden cP wurden sich die Cheftherapeutin, Hannelore Gruen, und ihre Kollegin, Barbara Wingert, stets deutlicher bewusst, dass es an geeignetem Lehrmaterial fehle. Die immer häufiger gestellte Forderung an den Kliniker, die Behandlung durch Schulung der Patienten zu ergänzen, förderte die Entwicklung dieses Programmes weiter.

Das Programm selbst besteht aus einem autodidaktischen Kurs mit 80 Dias und synchronisiertem Kommentar, einem Tagebuch zur Eintragung von Leistungsbewertungen vor und nach Durchführung des Programms und aus Anweisungen «zur Ermutigung des Patienten». Es richtet sich an den Patienten mit cP im Frühstadium. Der Patient soll in erster Linie davon überzeugt werden, seine Kräfte mit Vernunft zu gebrauchen und dadurch die Funktionstüchtigkeit seiner Gelenke besser zu erhalten. Das Programm enthält keine technischen Einzelheiten und soll nach H. Gruen den Patienten anweisen, mit seinen Kräften haushälterisch umzugehen und seine Gelenke zu schonen.

So empfiehlt es dem Patienten unter anderem: «Du musst dich an den Gedanken gewöhnen, an einer chronischen Krankheit zu leiden. Du brauchst auf das, was Dir Spass macht, nicht zu verzichten, aber Du musst lernen, Dich den Umständen anzupassen. Wenn Du danach lebst, wirst Du aktiver und leistungsfähiger, und Deine Schmerzen werden nachlassen».

Während die meisten Anleitungen dieser Art auf mittlere bis schwere Fälle, vor allem im Alltagsleben, ausgerichtet sind, ist dieses Programm speziell für Patienten im Frühstadium konzipiert, die noch keine erheblichen Gelenkschäden aufweisen. Auf die Bedürfnisse der Berufstätigen wird ebenfalls eingegangen. Zur Gedächtnisstütze lassen sich die Grundprinzipien in 4 Schlüsselworte zusammenfassen: *Tempo* (Arbeitstempo), *Planung* (wie man am besten vorgeht), *Prioritäten* (erklärt sich von selbst) und *Körperstellung*. Gerade weil sich das Programm auf grundsätzlichen Richtlinien mit Feedback und nicht auf starren Regeln aufbaut, sollte es allen individuellen Anforderungen genügen.

Nach wie vor besteht allerdings der Wunsch nach Auswertung der Resultate. Das obige Programm wurde in einer Pilotstudie eingehend geprüft und revidiert; das wird auch in Zukunft von Zeit zu Zeit erforderlich sein. Aber Joy Cordery befürwortet eine Gesamtbewertung aller Gelenktrainingsmethoden. «Es gibt heute sehr viele Behandlungsmöglichkeiten, die den Patienten mit den verschiedenen Techniken vertraut machen. Über Erfolge wurde zwar leider bis jetzt noch nichts berichtet». Sie bat dringend darum, sich über Anwendbarkeit und Wirkungsweise des Gelenkschutztrainings ernsthafte Gedanken zu machen. Sie selbst hat klare Vorstellungen, wie man dabei vorgehen müsste. Daraufhin werden sich denn auch viele Ärzte und Patienten über die Anwendung des vorgestellten Gelenkschutztrainings Gedanken machen.

Geigy-Literatur-Service