



ZEITSCHRIFT
FÜR **PHYSIO**
THERAPEUTEN

73. Jahrgang
September 2021



LEBENS
SPUREN
SPÜREN

AUTORENABDRUCK

physiotherapeuten.de

Sicher im Alltag

Funktionelle Übungen in den Lebensstil integrieren

Ein Beitrag von Michael Schwenk

Unter Federführung des Netzwerk Altersforschung (NAR) der Universität Heidelberg arbeiten das Robert-Bosch-Krankenhaus in Stuttgart, das Institut für Epidemiologie und Medizinische Biometrie der Universität Ulm (EpiUlm) sowie das Institut für Gesundheitsökonomie und Versorgungsforschung an der Universität Hamburg-Eppendorf gemeinsam an der Entwicklung und Evaluation des Gruppe-LiFE Programms.



Foto: vectorfusionart/Shutterstock

Forschungsprojekte in Australien, den USA und Kanada prüften bereits das LiFE Programm (1) zur Integration von funktionellen Übungen in den Alltag bei älteren Personen. Die Ergebnisse im Hinblick auf eine Steigerung der funktionellen Leistungsfähigkeit und die Verbesserung der Lebensqualität sind vielversprechend. Nun arbeitet ein interdisziplinäres Team an der Implementierung einer gruppenbasierten Variante des Programms in Deutschland. In einem ersten Schritt wurde 2017 eine systematische Übersichtsarbeit publiziert, die

auf die Effekte des LiFE- Programms hinweist. Das Programm hat positive Auswirkungen auf Gleichgewicht, Kraft und funktionelle Leistungsfähigkeit bei älteren Menschen mit und ohne chronische Erkrankungen. Der Aspekt der Integration in den Alltag steigert die Adhärenz und ist entscheidend für den langfristigen Erfolg der Programme (2). Das Programm besteht aus drei Übungskomponenten: Gleichgewicht, Kraft und körperliche Aktivität. Der Schwierigkeitsgrad wird individuell angepasst und an der Situation zu Hause ausgerichtet. Die Übungen sollen dabei so gestaltet werden, dass sie in die Alltagsroutine der älteren Menschen passen und so über den Tag verteilt häufig zum Einsatz kommen. Sehr wichtig ist auch die Vermittlung von

Strategien zur Verhaltensänderung, dazu gehören beispielsweise motivationale Aspekte wie Zielsetzung oder selbstregulatorische Strategien wie Handlungsplanung und -kontrolle. Bisher kam das Programm nur im Rahmen von individuellen Hausbesuchen unter Anleitung von geschultem Fachpersonal zum Einsatz. Für eine flächendeckende Implementierung ist dieser Ansatz allerdings kosten- und zeitintensiv. Die Forschungsinitiative des NAR und der Partner prüft, ob eine gruppenbasierte Vermittlung eine realistische und umsetzbare Option darstellt.

Konzeption eines Gruppenangebots

Daher entwickelte das Forschungsteam aus Deutschland einen konzeptionellen Rahmen für ein Gruppenangebot. Die Anwendbarkeit wurde bereits geprüft und erwies sich als vielversprechend (3). Dazu diente ein multimodaler Forschungsansatz mit quantitativer Evaluation von Sicherheit, Anwendbarkeit und Adhärenz über verschiedene Fragebögen. Hinzu kamen qualitative Interviews in Fokusgruppen. Im Rahmen des Entwicklungsprojektes entstand auch ein Konzept-Manual mit standardisierten Anleitungen für die Umsetzung der Gruppenvariante, das zeitnah erscheinen wird. Tabelle 1 zeigt die Unterschiede der ursprünglichen Variante und des Gruppenkonzepts im Überblick. >>

Für Eilige

LiFE ist die Abkürzung für Lifestyle-integrated Functional Exercise und steht für ein Programm, welches das Ziel verfolgt, ältere Menschen in puncto Bewegungssicherheit im Alltag und Umsetzung eines aktiven Lebensstils zu unterstützen. Im Zentrum steht die Förderung von Handlungskompetenzen und Effektwissen.

Tab. 1 Die Unterschiede im Überblick (übersetzt und modifiziert nach (3))

	Individuelles Konzept	Gruppenvariante
Struktur und Inhalt	Im individuellen Konzept werden bis zu sieben einstündige Besuche zu Hause geplant. Während des ersten Termins werden die Prinzipien des Konzepts vermittelt, in den folgenden Einheiten gibt es jeweils circa ein bis zwei neue Aktivitäten für die Probanden.	In der Gruppenvariante kommen sieben Einheiten zu je zwei Stunden zum Einsatz. Die Programmaktivitäten werden dabei in einer festgelegten Reihenfolge vermittelt. Neben der Planung sind im Gruppenkonzept auch noch Einheiten zur Verhaltensänderung und Gruppendiskussionen vorgesehen.
Instruktionen	Die Vorgehensweise ist flexibel.	Der Ablauf und das Curriculum sind detailliert festgelegt. Das Trainingspersonal setzt definierte Lehrmethoden ein, die organisatorischen Settings variieren. Zudem wird derzeit eine Online Plattform für Übungsleiter mit Animationen, Videos, et cetera aufgebaut. Geplant sind auch Trainer-Workshops in Präsenz und Online. Modellhaft wird das gLiFE Programm derzeit in einem Sportverein (Ofersheim) implementiert.
Materialien	Zum Einsatz kommen ein spezifisches Assessment sowie ein Manual. Darüber hinaus wird im individuellen Ansatz die Aktivität über verschiedene Planungstools dokumentiert.	Auch im Gruppensetting werden Assessment und Manual genutzt. Hinzu kommt noch ein Arbeitsbuch zur Dokumentation der Aktivität sowie weitere Optionen, dazu gehören Flipcharts, Poster et cetera. Geplant sind zudem Videos auf der Webseite.
Setting	Das individuelle Programm findet bei den Menschen zu Hause statt.	Das Gruppenangebot wird im öffentlichen Raum geplant.
Verhältnis Trainingspersonal/ Teilnehmer	1:1	1:6

T

Kompetenz in Homecare



Elektrotherapie Paresestimulation Schmerztherapie

EMG FES Entspannungstherapie
TENS Muskelstimulation
EMS Iontophorese

S & U GmbH
MEDIZINTECHNIK
kinetec Generalvertrieb CPM Deutschland

Die sechs Studienprobanden des Pilotprojekts integrierten im Durchschnitt zehn Aktivitäten aus dem Programm in ihren Alltag, dazu gehörten unter anderem Treppen gehen, Einbeinstand, Tandemstand, über Gegenstände steigen, Transfer vom Sitzen in den Stand und umgekehrt. Sicherheit und Anwendbarkeit fanden die Befragten gut. In den Fokusgruppen wurde deutlich, dass die Übungen wichtig für den Erhalt von Kraft und Gleichgewicht sind.

Wie ist die Akzeptanz?

Eine weitere Arbeit beschäftigte sich mit der Akzeptanz des Gruppenangebots im Vergleich zur individuellen Anleitung (4). Dazu nutzte das Forschungsteam ebenfalls Fokusgruppen. Sowohl im Einzelsetting, als auch im Rahmen eines Gruppenangebots fanden die Probanden das Programm gut. Vereinzelt gab es im Gruppensetting Probleme mit der Integration des Gelernten in den Alltag, im Hinblick auf die sozialen Aspekte schnitt das Lernen in der Gruppe nach Meinung der Befragten besser ab. Mit beiden Ansätzen kam es zu positiven Effekten und erfolgreicher Umsetzung neuer Bewegungsgewohnheiten in den Alltag.

Ist der Gruppenansatz kosteneffektiv?

Ob das Konzept als Gruppenangebot auch aus gesundheitsökonomischer Perspektive zu befürworten ist, muss noch untersucht werden. Zur Kosteneffektivität des Gruppenprogramms läuft derzeit



Literatur

1. Clemson L, et al. 2012. Integration of balance and strength training into daily life activity to reduce rate of falls in older people (the LiFE study): randomised parallel trial. *BMJ* 345:e4547
2. Weber M, et al. 2017. Feasibility and effectiveness of intervention programmes integrating functional exercise into daily life of older adults: a systematic review. *Gerontology* 64, 2: 172-187
3. Kramer F, et al. 2020. Development and feasibility testing of the group-based Lifestyle-integrated Functional Exercise (gLiFE) programme. *Pilot and Feasibility Studies* 6: 6
4. Reicherzer L, et al. 2021. Group or individual lifestyle-integrated functional exercise (LiFE)? A qualitative analysis of acceptability. *BMC Geriatr.* 21, 1: 93
5. Jansen CP, et al. 2018. Comparison of a group-delivered and individually delivered lifestyle-integrated functional exercise (LiFE) program in older persons: a randomized noninferiority trial. *BMC Geriatr.* 18, 1: 267



Dr. Michael Schwenk

Er ist Sportwissenschaftler und Nachwuchsgruppenleiter am Netzwerk AltersfoRschung (NAR) der Universität Heidelberg. Die Nachwuchsgruppe entwickelt im Rahmen umfangreicher wissenschaftlicher Studien körperliche Trainingsinterventionen zur Verhinderung eines altersassoziierten funktionellen Abbaus; unter anderem wird auch ein Perturbationstrainingsprogramm entwickelt. Kontakt: schwenk@nar.uni-heidelberg.de

eine Studie mit dem Projektnamen LiFE-is-LiFE (5). Hier ist die zentrale Frage, ob das gruppenbasierte Training bei weniger Kosten genauso gute Effekte erzielt wie das individuelle Programm.

Dazu sind internationale Publikationen im Begutachtungsprozess. An dieser Stelle sei schon vorab geraten: Das gLiFE Programm kostet weniger bei der Implementation und steigert die körperliche Aktivität stärker als das original-LiFE. Aufgrund der positiven Ergebnisse streben wir nun auch die ZPP Zertifizierung an. ●



Surftipps

LiFE: pt.rpv.media/3j2

Netzwerk AltersfoRschung (NAR):
pt.rpv.media/3jy



Buchtipps

Clemson L, et al. 2018. *Aktiv und sicher durchs Leben mit dem LiFE Programm.* Springer

Clemson L, et al. 2019. *Trainer-Manual - Aktiv und sicher durchs Leben mit dem LiFE Programm.* Springer