

## Immer in Bewegung bleiben!

In Deutschland gibt es 183.000 Physiotherapeuten. Jeder fünfte Bundesbürger lässt sich im Laufe eines Jahres behandeln, darunter auch Bewohner des Senioren-Wohnstifts. Ziel der Behandlungen ist es vor allem, die Beweglichkeit und Mobilität zu erhalten und Schmerzen zu lindern. Da unsere Bewohner zur Behandlung nicht in die Praxis kommen können, besuchen die Physiotherapeuten sie in unserem Haus. KONTAKT begleitete einige von ihnen bei ihrer Arbeit.

Juliane op de Hipt ist bei der »Praxis für Gesundheitspflege Christine Schwarz« im Elisenpalais beschäftigt. Sie macht seit über zehn Jahren Hausbesuche im Senioren-Wohnstift und ist täglich, meist vormittags, im Haus. Die Praxis Schwarz betreut zwischen 25 und 30 Bewohner des St. Elisabeth. Die Zusammenarbeit mit den Pflegemitarbeitern empfindet sie als sehr angenehm. »Besonders bei bettlägerigen Bewohnern sind wir in engem Kontakt. Da geht es zum Bei-

spiel um Möglichkeiten, wie man am sinnvollsten im Bett lagert, damit die Beweglichkeit erhalten bleibt und Kontrakturen vermieden werden. Das erleichtert ja auch die Pflege für Bewohner und Pflegende.«

Bewohnern, die fortlaufend Krankengymnastik benötigen, empfiehlt sie, eine Langfristverordnung bei der Krankenkasse zu beantragen. Ihr Kollege Tobias Geißhirt ist ebenfalls regelmäßig im Haus, überwiegend zur Lymphdrainage. Das ist eine

Behandlung, um Schwellungen an Armen und Beinen zu behandeln, wenn sich Gewebsflüssigkeit angestaut hat.

### Mit Physiotherapie wieder Treppen steigen

Seit fast zwei Jahren ist Bewohnerin Erika Gerweck bei Juliane op de Hipt in Behandlung. »Am Anfang war ich ganz unten, ich konnte gar nicht aus dem Bett. Mit Juliane habe ich wieder laufen gelernt. Mein Ziel war es,

Kontinuierliches Training ist wichtig, um Erfolge erzielen zu können. Juliane op de Hipt und Tobias Geißhirt kommen regelmäßig ins Wohnstift, um mit 30 Bewohnern zu üben, zum Beispiel sicheres Laufen und Treppensteigen.



dass ich an Weihnachten zu meiner Tochter nach Hause kann. Dafür musste ich aber drei Treppenstufen gehen. Das habe ich mit Julianes Hilfe geschafft.« Physiotherapeutin Juliane bewundert den starken Willen von Erika Gerweck. »Mittlerweile laufen wir die Treppen über mehrere Etagen. Das ist wirklich ein großer Fortschritt.«

Anja Kreher und Christiane Zemsch von der »Praxis SodenVital« in Sulzbach sind dienstags und donnerstags im Haus tätig. Sie betreuen im Wechsel bis zu zwanzig Bewohner, die teilweise ein oder zweimal die Woche behandelt werden. Das Behandlungsspektrum reicht von Geh- und Stehtraining, dem Wiedererlernen von Bewegungen nach einem Schlaganfall hin zu Krafttraining zum Erhalt der Mobilität. Für ihre Arbeit mit älteren Menschen benötigen die Physiotherapeuten (die frühere Berufsbezeichnung war Krankengymnast) nicht

nur spezielles Fachwissen, sondern auch Einfühlsamkeit, Geduld und Verständnis.

### **Absprachen mit Pflegekräften sind wichtig**

Die Zusammenarbeit mit den Pflegenden ist den beiden erfahrenen Physiotherapeutinnen ein wichtiges Anliegen: »Wir sind über den aktuellen Pflegestand der Patienten informiert. Die Schwestern geben uns Rückmeldung und Hilfestellung bei der Therapie.« Anja Kreher kommt schon seit 2002 ins Senioren-Wohnstift. Als sie sich 2007 mit ihrer Praxis SodenVital selbstständig machte, blieb sie uns als Therapeutin erhalten. Christiane Zemsch kam 2014 dazu.

Viele Patienten, die anfangs nicht mehr laufen oder stehen konnten, kamen mit ihrer Unterstützung wieder auf die Beine. Je nach Verordnung und Fitness des Patienten dauert eine Behandlung zwischen 15 und 45 Minuten.

»Eine super Sache ist das Motomed auf der dritten Etage. Viele Bewohner nehmen es als gutes Trainingsgerät sehr gern an. Sie benutzen es selbstständig für ihre Trainingseinheiten. Gut wäre eine Ergänzung für Armbewegungen«, regen die beiden Expertinnen an. Physiotherapie wird vom behandelnden Arzt verordnet. Die Kosten werden in der Regel bis auf einen Eigenanteil von der Krankenkasse getragen.

### **Danke für die gute Zusammenarbeit!**

Wir danken Juliane op de hipt, Tobias Geißhirt, Anja Kreher und Christiane Zemsch für ihre Mitarbeit an diesem Artikel. Aber auch allen anderen Physiotherapeuten, die im Haus tätig sind, sagen wir an dieser Stelle danke für die gute Zusammenarbeit!



Anja Kreher und Christiane Zemsch trainieren mit 20 Bewohnern unter anderem mit Sportgeräten, zum Beispiel dem Motomed. Zu den Trainingseinheiten zählen Geh- und Stehtraining, Schlaganfall-Nachsorge und Kraftaufbau für den Erhalt der Mobilität.