Rollator macht mobil

Das multimodale Trainingsprogramm „Fit mit Rollator“ zielt aktiv auf physische, kognitive und psychosoziale Mobilitätsfaktoren – eine Machbarkeitsstudie zeigt erste positive Effekte.

© Jürgen Fälschle / fotolia.com

Mobilität ist von entscheidender Bedeutung für die Selbstständigkeit und Lebensqualität. Mithilfe eines Rollators können Mobilitätseinbußen, wie sie beispielsweise durch altersbedingte Abbauprozesse oder Erkrankungen auftreten, ausgeglichen und verloren gegangene Fähigkeiten wieder hergestellt werden. Dazu braucht es neben motorischen Kompetenzen wie Kraft und Gleichgewicht auch Wissen über die richtige

Handhabung und die Akzeptanz des Hilfsmittels Rollator. Auch die Angst vor einem Sturz beeinflusst die Mobilität. In einer Pilotstudie zur Machbarkeit untersuchten M. Pflaum und Kollegen daher die Wirkungen des Mobilitätstrainings für Rollatornutzer.

Teilnehmer der Studie waren 28 Rollatornutzer (25 Frauen) zwischen 68 und 91 Jahren, rekrutiert aus Einrichtungen des betreuten Wohnens. Verteilt wurden sie auf eine Trainingsgruppe (n=13) und eine Kontrollgruppe (n=15). In einer ersten Rekrutierungsphase wurden zunächst alle Teilnehmer trainiert, bevor in einer zweiten Rekrutierungsphase die Kontrollgruppe gebildet wurde. Ausschlusskriterien waren ein Hilfebedarf bei der Nutzung des Rollators und die Diagnose Demenz oder die Teilnahme an einem Muskel- oder Gewichtstraining.

Das Trainingsprogramm „Fit mit Rollator“ besteht aus 20 Einheiten (2x wöchentlich je 90 min über 10 Wochen) und umfasst die Module Blitzlicht/Be-

sprechung (je 10 min am Anfang und Ende), Erwärmung (10 min), Krafttraining (20 min), Gleichgewichtstraining (10 min), Rollatorschulung/Sturzprävention (20 min), Entspannungsübung (10 min). Das Training fand vor Ort in den Wohnanlagen der Teilnehmer statt. Dabei lag die Abbrecherquote bei 38% (n=6), überwiegend auf Grund von Veränderungen des Gesundheitszustandes der Teilnehmer, die nicht auf das Training zurückzuführen waren. Erhoben wurden Werte zur funktionalen Mobilität, Hand- und Beinkraft, Gleichgewicht, Rollatornutzung und Sturzangst.

Das Ergebnis: Durch das Training konnten mittlere bis starke Effekte erzielt werden. Die Autoren der Studie bewerten die Machbarkeit und Effektivität des Trainings daher als positiv, weisen aber darauf hin, dass die Ergebnisse u.a. aufgrund der geringen und überwiegend weiblichen Teilnehmer nicht generalisierbar sind. Da immer mehr Menschen Rollatoren nutzen, liegt es nahe, hier weiter zu forschen.

Sabine M. Kempa

Pflaum M, Lang F R, Freiburger E. Fit mit Rollator. Pilotstudie zur Machbarkeit eines Mobilitätstrainings für Rollatornutzer. Z Gerontol Geriat 2016; online 15. Januar 2016; doi 10.1007/s00391-015-1007-8

Infarktprophylaxe auf dem Klo?

Schlechte Nachricht für Obstipationspatienten: Wer seltener Stuhlgang hat, scheint ein höheres Risiko zu tragen, an einer kardiovaskulären Krankheit zu sterben.

Chronische Obstipation ist ein häufiges Problem, das auch mit kardiovaskulären Erkrankungen, oxidativem Stress, erhöhter Karzinomprävalenz und geringerer Lebenserwartung in Verbindung gebracht wird. Eine Langzeitstudie aus Japan stützt nun die Hypothese, dass mit dem häufigen Toilettengang auch Infarktprophylaxe betrieben wird. Im Rahmen einer Kohortenstudie an 45.112 Männern und Frauen zwischen 40 und 79 Jahren wurde die Defäkationsfrequenz anhand eines täglich selbst ausgefüllten Fragebogens bestimmt. Vier Kategorien – einmal täglich oder öfter, jeden zweiten Tag, je-

den dritten Tag, noch seltener – wurden im Rahmen einer Cox-Regression mit der kardiovaskulären Mortalität im Laufe von 13,3 Jahren Follow-up korreliert. In diesem Zeitraum waren 2.028 Personen an einer kardiovaskulären Erkrankung verstorben. Im Vergleich zur Gruppe, die täglich Stuhlgang hatte, war die kardiovaskuläre Gesamtmortalität in den beiden eher obstipierten Kohortengruppen um 21 bzw. 39% erhöht.

Honkura K et al. Defecation frequency and cardiovascular mortality in Japan: The Ohsaki cohort study. Atherosclerosis. 2016;246:251–6

Kommentar

Über den Zusammenhang zwischen Defäkationsfrequenz und kardiovaskulärer Mortalität lässt sich natürlich trefflich spekulieren. Naheliegender wäre beispielsweise, den Bewegungsmangel als verbindendes Glied anzusehen. Es ehrt die Autoren, dass sie ihre Daten nicht überinterpretieren, sondern sie vielmehr als hypothesengenerierend ansehen. In Framingham hat man sich um den Stuhlgang nicht gekümmert. Aber dort spricht man ja auch nie vom Klo, sondern geht lediglich etwas verschämt zum „bathroom“. In Japan ist man da mit dem Ausdruck 便器 – wörtlich: „Exkrementvorrichtung“ – schon konkreter.

Prof. Dr. med. H. S. Füeßl