Der Kampf gegen die Vergesslichkeit

Erschienen am 27.07.2016

Mit Physiotherapie Demenz entgegenwirken

Wo habe ich das Brot hingelegt? Warum fällt mir der Name nicht ein? Diese und viele andere Fragen stellen sich täglich rund 1,5 Millionen Menschen, die deutschlandweit an Demenz erkrankt sind. Besonders alarmierend ist, dass die Zahlen täglich um rund 100 Neuerkrankte steigen. Doch nun machen aktuelle Studien Hoffnung: Demenz- und Alzheimererkrankte können mithilfe von Physiotherapie eine Symptomlinderung sowie eine erhöhte Lebensqualität erreichen. Eine weitere wichtige Rolle spielt die Prävention. Wenn Menschen ihre körperliche Aktivität steigern, kann das Demenzrisiko um die Hälfte gesenkt werden. Auch dabei können Physiotherapeuten mit individuell zugeschnittenen Präventionsprogrammen unterstützend mitwirken.

Dementielle Erkrankungen auf dem Vormarsch

Bei Demenz kommt es zu einer schrittweisen Verschlechterung der geistigen Leistungsfähigkeit, die zu massiven Einschränkungen in der Lebensqualität und zum vollständigen Verlust der Selbstständigkeit der Betroffenen führen kann. Die häufigste dementielle Erkrankung ist die Alzheimer-Krankheit, die besonders durch Ablagerungen im Gehirn hervorgerufen wird. Momentan sind weltweit mehr als 25 Millionen Menschen von Demenz betroffen, 70 Prozent dieser Fälle sind der Alzheimer-Krankheit geschuldet. Zu den Risikofaktoren, die zur Entwicklung einer Demenz führen, zählen besonders Bewegungsmangel, Übergewicht, übermäßiger Alkoholkonsum, Diabetes und fehlende geistige Herausforderungen.

Demenzpatienten profitieren von Physiotherapie

Die medikamentöse Behandlung der Demenz hat in den letzten Jahren nur bedingte Fortschritte vorweisen können. Stattdessen sind alternative Therapiemaßnahmen in den Fokus gerückt. Internationale Studien belegen, dass sich Mithilfe von Physiotherapie die Symptome erkrankter Patienten lindern lassen. Physiotherapeutischen Maßnahmen, wie Muskelaufbauübungen oder Ausdauertraining, werden bereits ab einem Umfang von 16 Wochen signifikante Effekte auf die Lebensqualität von Alzheimer-Patienten nachgewiesen. Sowohl die Bewältigung alltäglicher Aufgaben als auch der Sprachfluss verbessern sich, Symptome wie Angst, Depression oder Schlaflosigkeit lassen nach. Die Forschungsergebnisse legen nahe, dass dauerhafte Physiotherapie in Kombination mit einem aktiven Lebensstil die Krankheit verlangsamen und gleichzeitig die Aktivitäten des alltäglichen Lebens erleichtern kann.

Mit Aktivität dem Gedächtnisschwund vorbeugen

Auch als Präventionsmaßnahme gegen Demenz ist die körperliche und geistige Aktivität mit am besten belegt. Durch Bewegung wiederum wird nachweislich nicht nur der Körper, sondern auch das Gehirn auf Trab gehalten. Körperliche Aktivität versorgt das Gehirn mit Nährstoffen, fördert die Produktion von Nervenzellen und Verknüpfungen im Kopf und wirkt noch dazu anderen Demenz-Risiken, wie Diabetes oder Bluthochdruck, entgegen. Forscher aus den USA haben in einer großangelegten Studie über 40 Jahre hinweg beobachtet, wie sich Aktivität auf die Entstehung dementieller Erkrankungen auswirkt. Das Ergebnis lässt keinen Raum für Diskussionen: Die Teilnehmer mit der höchsten körperlichen Aktivität erkrankten um ein Drittel seltener an Demenz als die Teilnehmer, die sich am wenigsten bewegten. Das Demenz-Risiko kann auch bereits mit wenig Bewegung gesenkt werden, wie eine weitere Studie zeigt. Wichtiger als die Intensität ist die Kontinuität. Dafür hilft es, sich eine Aktivität zu suchen, die einem Spaß bereitet.

Physiotherapeutische Präventionskurse

Ältere Menschen, die ein erhöhtes Risiko für Alzheimer aufweisen, bleiben von einem Verlust an Hirnmasse verschont, wenn sie mindestens dreimal wöchentlich wenigstens 15 Minuten flott gehen, joggen oder schwimmen. Viele Physiotherapiepraxen bieten Präventionskurse an, in denen der Therapeut auf die individuellen Bedürfnisse des Patienten eingehen kann. Gleichzeitig wird darauf geachtet, dass die Übungen korrekt und gelenkschonend durchgeführt werden, um ein optimales Trainingsergebnis zu erzeugen. So können unter der professionellen Anleitung eines Physiotherapeuten zum Beispiel Nordic-Walking-Kurse, Aquafitness oder ein Herzkreislauftraining durchgeführt werden. Auch bei Demenz gilt also: Wer rastet, der rostet. Bewegung ist die sinnvollste Maßnahme, um nicht nur den Körper, sondern auch die grauen Zellen fit zu halten.