

Exercise is Medicine® im Klinikum Christophsbad Göppingen

Das Klinikum Christophsbad fühlt sich der Durchführung evidenzbasierter Medizin verpflichtet. Körperliches Training und Sporttherapie haben nachgewiesene Wirksamkeit in der Prophylaxe und Therapie verschiedener neurologischer und psychischer Krankheitsbilder, was sich auch in aktuellen Leitlinienempfehlungen wiederfindet. Die Effekte auf das Gehirn gehen über rein aktivierende Aspekte und allgemeine Gesundheitswirkung auf das Herz-Kreislaufsystem hinaus und sind neurobiologisch nachgewiesen (z.B. Anstieg von Nervenwachstumsfaktoren, Neubildung von Nervenzellen, Größenzunahme der hippocampalen Region und Förderung neuronaler Vernetzung). Es besteht eine Evidenz, dass eine adäquate „Dosierung“ und „Applikationsform“ Voraussetzungen für optimale Effekte sind. Wir sehen daher die Anwendung von körperlichem Training grundsätzlich als essentiellen Bestandteil der Therapie. Hürden können körperliche Grenzen, psychische Beeinträchtigungen und prämorbid Gewohnheiten (sitzender Lebensstil, genetische Prädisposition) sein, die aber prinzipiell modifizierbar sind.

Körperliches Training sollte als Intervention zur Behandlung psychischer und neurologischer Erkrankungen ebenso wie in der Rehabilitation vermittelt und eingesetzt werden. Es ist Ziel, ein multidisziplinäres Interventionskonzept mit Integration ärztlicher Indikationsstellung, physio- und sporttherapeutischer Anwendung und psychotherapeutischer Begleitung (Stichpunkte: Motivation, Volition, Nachhaltigkeit) kontinuierlich weiterzuentwickeln und umzusetzen. Körperliches Training sollte auch zur Prophylaxe von kognitiven Störungen und neurodegenerativen Erkrankungen empfohlen und eingesetzt werden.

Als besondere Herausforderung sehen wir auch die sektorenübergreifende Umsetzung, hier stehen wir u.a. mit Anbietern des Rehasports (z.B. Embodiment-Gruppen) in Kooperation.

Einzelne Projekte und Maßnahmen (Beispiele) zur Erforschung des Effekts und zur Umsetzung von körperlichem Training in den klinischen Alltag:

- Laufendes Projekt: Effektivität von „Wandern als Therapie“ (WaThe) für Menschen mit psychischen Erkrankungen. Kooperation mit der Uniklinik Tübingen Abteilung Sportmedizin-Leistungsmedizin, spezielle Prävention, spezielle Rehabilitation sowie Institut für Sportwissenschaft Tübingen, Arbeitsbereich Bildungs- und Gesundheitsforschung im Sport.
- Rezeptierung von Sport (Ergometertraining während des stationären Aufenthalts) zunächst auf einzelnen Stationen der Gerontopsychiatrie, im Verlauf Ausweitung auf andere klinische Bereiche vorgesehen.
- Strukturiertes Assessment des Bewegungsverhaltens bei Aufnahme und Monitoring im Verlauf der Behandlung, auch als klinischer Verlaufparameter.

Über das Klinikum Christophsbad

Das Klinikum Christophsbad in Göppingen ist ein modernes Akutplankrankenhaus für Neurologie einschließlich regionaler Stroke Unit, Frührehabilitation und Schlaflabor, für Psychiatrie und Psychotherapie, Gerontopsychiatrie, Psychosomatik und für Kinder- und Jugendpsychiatrie mit einer über 167-jährigen Tradition. Es besteht, zusammen mit der

geriatrischen Rehabilitationsklinik in Göppingen und der orthopädischen Rehaklinik Bad Boll, aus 8 Kliniken mit ambulanten, teil- und vollstationären Bereichen.

Adresse:

Klinikum Christophsbad
Faurndauer Str. 6-28
73035 Göppingen
Tel.: (07161) 601 0
info@christophsbad.de

Angegliedert an das Klinikum ist das Christophsheim, ein spezialisiertes Wohnheim für psychisch u./od. neurologisch kranke Erwachsene. Die vier Standorte des Unternehmens befinden sich in Göppingen, Geislingen und Bad Boll, sowie mit der Privat-Patienten-Klinik, dem Zentrum für psychische Gesundheit MentaCare, in Stuttgart. Die spezialisierte Klinikgruppe und das Christophsheim bilden mit rund 1.050 Betten/Plätzen, das Dach für rund 1.650 Mitarbeiter. Das Unternehmen ist nach KTQ (Kooperation für Transparenz und Qualität im Gesundheitswesen) zertifiziert.

Kooperationspartner: Rehaklinik Bad Boll

Zur Klinikgruppe gehört auch die Rehaklinik Bad Boll mit angeschlossenem VitalZentrum und MineralTherme. „Bewegung ist Leben“ lautet das Motto der renommierten Fachklinik für Orthopädie, Rheumatologie und Schmerztherapie. „Moderne Medizin in historischem Ambiente“ – Patienten und Gäste profitieren in der Rehaklinik Bad Boll von einer differenzierten Bewegungstherapie unter kompetenter fachlicher Anleitung in einer einzigartigen Atmosphäre. Die Klinik zählt mit ihrer über 400 Jahre alten Geschichte zu den traditionsreichsten Einrichtungen dieser Art in Deutschland und ist Anziehungspunkt für gesundheitsbewusste Menschen, die aktiv ihr Wohlbefinden steigern wollen. Eine angepasste Bewegungstherapie stellt die zentrale Säule des multimodalen Behandlungskonzeptes dar. Bei Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates sind propriozeptive und koordinative Übungselemente elementar, die über das Ausmaß von Schmerzen und Funktionseinschränkungen entscheiden. Hierfür steht eine Vielzahl von Möglichkeiten zur Verfügung, von der traditionellen Krankengymnastik bis hin zur digital gesteuerten medizinischen Trainingstherapie am so genannten eGym-Zirkel. Highlight ist die hauseigene MineralTherme – attraktive Innen- und Außenbecken werden von einer hochmineralisierten Thermalquelle gespeist und laden zu Aktivität und Erholung ein.

Die besonderen Vorteile einer Bewegungstherapie im Wasser sind in zahlreichen wissenschaftlichen Studien belegt:

- Durch die reduzierte Schwerkraft wird eine schmerzfreie Behandlung von bewegungseingeschränkten Gelenken ermöglicht und die Wirbelsäule entlastet.
- Das 34°C warme Wasser bewirkt eine muskuläre Entspannung und somit eine Reduktion der Schmerzsymptomatik.
- Infolge des hydrostatischen Druckes entsteht eine erheblich verbesserte Lymphzirkulation, was insbesondere die Schwellungsneigung bei frisch operierten Gelenken herabsetzt.

- Eine aktive Bewegungstherapie im Wasser stellt aufgrund des Widerstandes einen hohen Trainingsreiz für die Muskulatur dar.

Darüber hinaus hat der hohe Mineralstoffgehalt, insbesondere die hohe Konzentration gelöster Kohlensäure, einen günstigen Einfluss auf den Stoffwechsel und das vegetative Nervensystem und führt somit zu einer angenehmen Verträglichkeit, auch bei älteren Gästen.

Alle leitenden Ärzte der Rehaklinik Bad Boll sind ehemalige Leistungssportler, deren besonderes Anliegen es ist, die verschiedenen Angebote der Bewegungstherapie individuell auf die persönliche Situation der Patienten abzustimmen. Diese Philosophie schlägt sich auch im Einsatz der so genannten mechanismen-orientierten Schmerztherapie nieder: eine exakte Analyse der schmerzauslösenden Mechanismen stellt den Schlüssel für eine erfolgreiche Behandlung von Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat dar. Strukturierte Assessments des Bewegungsverhaltens dienen als wichtige Parameter zur Behandlungssteuerung.

Ansprechpartner:

Dr. med. Karsten Henkel
Chefarzt der Klinik für Gerontopsychiatrie
Tel.: (07161) 601 9149
karsten.henkel@christophsbad.de

und

Prof. Dr. med. Nenad Vasić, MHBA, BA phil.
Ärztlicher Direktor des Klinikums Christophsbad
Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Tel.: (07161) 601 9250
nenad.vasic@christophsbad.de