



# **Bewegung und Adipositas**

## **Erfahrungen aus der Trainingstherapie**

Wolfgang Lentsch



# SKA RZ Alland

ärztl. Leitung: Prim<sup>a</sup>. Dr<sup>in</sup>. Claudia Francesconi



## Einrichtung der PVA

- **Spezialisiert auf:**

- Typ 1 Diabetes
- Typ 2 Diabetes
- Adipositas
- Jugendturnus für Typ 1 DiabetikerInnen
- PAVK (periphere arterielle Verschlusskrankheit)





# TEAM – Berufsgruppen



- Ärzte/Ärztinnen
- TrainingstherapeutInnen
- PsychologInnen, DiätologInnen,  
DiabetesberaterInnen, Pfl egeteam, Massageteam...





# Rehabilitationskonzept



- Dauer: 3 Wochen
- Individuelle Gestaltung bei Bewegungs- und Schulungsangebot
  - ➔ nach Leistungsniveau und Gesundheitszustand
  - ➔ Einteilung durch Arzt/Ärztin
- 2/3 aktive Therapien, 1/3 passive Therapien



# Rehabilitationskonzept



- Wenn notwendig und gewünscht:
  - Physiotherapie
  - Psychotherapie
- Engmaschige ärztliche Kontrollen
- Combyn-Gerät (multifunktionales Diagnosegerät)



# Schulungsangebot



Diätologie

Trainingswissenschaft

Patient/  
Patientin

Psychologie

Medizinische Inhalte





# Ziel der Bewegungstherapie



- Steigerung der „körperlichen Leistungsfähigkeit“
- Wissensvermittlung, „Werkzeuge“
- Verbesserte Teilhabe am (Arbeits-)alltag
- „Fitter und gesünder nach Hause fahren“



# Bewegungstherapieangebot



- Ausdauer- und Herz-Kreislauftraining
  - Wandern, Nordic Walking
  - Aquajogging
  - Ergometer (Fahrradergometer, Sitzergometer, Crosstrainer, Oberkörperergometer, Laufband, Sitzcrosstrainer, Rudern)



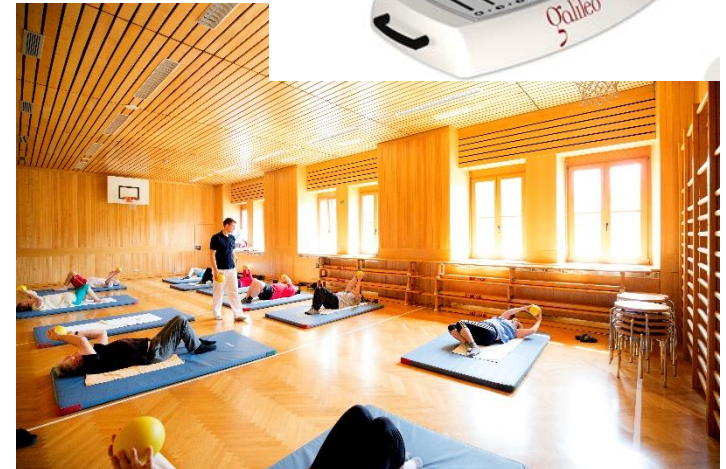




# Bewegungstherapieangebot



- Krafttraining
  - Klassische Kraftkammer mit Galileo-Platte
  - Trainingsräume für alternatives Krafttraining
- Beweglichkeit und Koordination
  - Gymnastiksaal





# Bewegungstherapieangebot



- Therapeutisches Klettern
- Physiotherapie



- Zusatzangebote außerhalb der Therapie
  - Yoga, Zumba, QiGong
  - Schwimmbadbenützung am Abend, Wandern
  - 8 Fahrradergometer, Tischtennis, Multisportplatz...



# Diätologie



- Verschiedene Fastenvarianten werden zum leichteren Einsatz im Alltag getestet.
  - 16/8 (16 Std. keine Nahrungsaufnahme, 8 Stunden mit 1-2 Mahlzeiten)
  - 1-1 (2000kcal) ein Tag essen, ein Tag fasten
- Telefonbefragung nach 3,6 und 12 Monaten bezüglich Nachhaltigkeit



# Ambulante Reha



- Überweisung in eine ambulante Einrichtung
- Zur Weiteren Festigung des Rehaerfolges
- Für aktive Versicherte der PV möglich.

Problem: aktuell wenige Einrichtungen die für die Indikation Stoffwechselproblematik zugelassen sind



# Herausforderungen in der Therapie



- Verringerte Belastbarkeit der PatientInnen
  - Eigenes Körpergewicht
  - Reduzierte Kalorienaufnahme
  - Gesundheitszustand und Vorerkrankungen
- Belastungsgrenzen und Bauweise der Geräte



# Herausforderungen in der Therapie



- Inhomogenes Patientengut  
(Alter, Geschlecht, Motivation...)
- Hauptaugenmerk der Patienten nur auf dem Gewicht und BMI (H.Maier BMI 25,3)



# Herausforderungen in der Therapie



- Psychischer Druck groß
- Abwehrhaltung der PatientInnen
- Patienten kommen oft mit höchsten Erwartungen an
- Kreativität beim Demotivieren hoch



# Fallbeschreibung 1



Mann, 45 Jahre, Aufenthaltsdauer 10 Tage

Verzweifelte Aussage:

„Ich habe in der ersten Woche 7 Kilo  
abgenommen, und jetzt stehe ich schon 3 Tage.“





# Fallbeschreibung 2



## **Patient**

Alter: 49

Nichtraucher

Körpergröße 1,95 m

Aufenthalt: 3 Wochen

## **Diagnosen**

E119 Diabetes mellitus Typ 2 de novo

E660 Adipositas Grad 3 BMI 42

E782 Gemischte Hyperlipidämie

I10 Arterielle Hypertonie

I259 Koronare Herzkrankheit, geringe Koronarsklerose ohne interventionspflichtige Stenose

St.p. radikaler Nephrektomie rechts mit regionaler Lymphadenektomie/Onkozytom 11/2012



**Bewegungstherapie und 1500kcal Kost**



# Fallbeschreibung 2



## Eingangsuntersuchung

160,2 kg

Bauchumfang 148 cm

BMI 42

Blutdruck 130/80

HbA1C 6,7%



## Entlassungsuntersuchung

150,7 kg

Bauchumfang 139 cm

BMI 39,6

Blutdruck 120/70

HbA1C 6,5%



# Fallbeschreibung 3



## **Patientin**

Alter: 21

Nichtraucherin

Körpergröße: 175 cm

Aufenthalt: 4 Wochen

## **Diagnosen**

E660 Adipositas Grad 3 BMI 54

E039 Hypothyreose subst.

F339 Depressio, zur Zeit ohne antidepressive Therapie

M545 Thorakolumbalsyndrom



**Bewegungstherapie und 1500kcal Kost**



# Fallbeschreibung 3



## Eingangsuntersuchung

166 kg  
(Höchstgewicht 186 kg)

Bauchumfang 162 cm

BMI 54,2

Blutdruck 130/80

HbA1C 5,1%

**Glukose nü/kapillär 127 mg/dl (zu hoch)**

**OGTT negativ**



## Entlassungsuntersuchung

Gewicht 155 kg

Bauchumfang 153cm

BMI 50,94

Blutdruck 130/70

**Glukose nü/kapillär 100 mg/dl**



Danke für die Aufmerksamkeit!