

**„Walking und Demenz“ – eine physiotherapeutische
Interventionsmöglichkeit?**



Bachelorarbeit

Fachhochschule Physiotherapie THIM

Freiburg, den 28.05.2010

Zusammenfassung

Hintergrund: Die Anzahl der älteren Menschen in der Bundesrepublik Deutschland steigt kontinuierlich an. Zudem ist davon auszugehen, dass die Lebensarbeitszeit, trotz des körperlichen und geistigen Abbaus in höherem Alter, auch in Zukunft weiterhin ansteigen wird. Deshalb ist es wichtig, dass Aspekte des Alterungsprozesses und dessen Beeinflussbarkeit für den Bereich der Physiotherapie genauer beleuchtet werden.

Zielsetzung: Diese Bachelorarbeit soll die physiotherapeutischen Einflussmöglichkeiten durch körperliche Aktivität auf den kognitiven Alterungsprozess bei älteren Menschen mit/ohne Demenz untersuchen.

Fragestellung: Welche Effekte und Konsequenzen ergeben sich für Menschen ab dem 55. Lebensjahr mit/ohne Demenz in Bezug auf die kognitive Leistungsfähigkeit durch körperliche Aktivität?

Methode: In den Datenbanken PEDro, Cochrane Collaboration Library und Pubmed wurde mit gezielten Suchbegriffen, in einzelner wie auch in kombinierter Form, nach relevanten randomisierten, kontrollierten Studien (RCT) zu der Thematik gesucht und diese anschließend mittels PEDro-Skala bewertet.

Studienergebnisse: 10 relevante Studien wurden mit Hilfe der PEDro-Skala bewertet und in Bezug auf kognitive Leistungsfähigkeit bei körperlicher Aktivität untersucht. 3 von 10 Studien zeigten signifikante Verbesserung bezüglich der kognitiven Leistungsfähigkeit bei körperlicher Aktivität. Es konnte keine besonders wirkungsvolle Aktivitätsform wie z.B. walking identifiziert werden, nur scheint Training im aeroben Bereich am vielversprechendsten zu sein. Patienten ohne kognitive Einschränkungen zeigten eine erste kognitive Leistungssteigerung nach 2 Monaten, bei Patienten mit moderater und starker Demenz ließ sich das frühestens nach 4 Monaten feststellen.

Wichtige Diskussionsergebnisse: Aufgrund durchweg mangelnder Studienqualität durch unzureichende Definition des körperlichen und geistigen Leistungsstandes im Studienverlauf ist die Aussagekraft der untersuchten Studien nur eingeschränkt möglich.

Konklusion: Physiotherapie kann im präventiven Bereich, sowie bei bereits erkrankten Patienten eingesetzt werden. Nur mittels ausgewählter Tests zur körperlichen und geistigen Leistungserfassung ist anscheinend eine zielgerichtete Betreuung und Behandlung möglich. Dabei hat sich das Training im aeroben Bereich als am vielversprechendsten herausgestellt. Regelmäßige körperliche Aktivität im aeroben Bereich kann bereits ab dem mittleren Lebensalter einen positiven Einfluss auf den kognitiven Alterungsprozess erzielen. Coaching durch den Therapeuten ist vor allem bei Patienten mit milder und starker Demenzerkrankung möglicherweise ein wichtiges therapeutisches Mittel, um einen aktiven Lebensstil zu fördern und damit den kognitiven Leistungsstand zu verbessern und/oder zu erhalten.

Abstract

Background: In Germany, the number of elderly people in our society is continuously increasing. Furthermore, in spite of a general decrease in physical and mental agility a rising prolongation of working lifetime is very likely. This makes it important to have a closer look at different aspects of ageing and its possibilities to influence it with the help of physiotherapy.

Objective: This bachelor thesis aims at analysing physiotherapeutical possibilities to influence cognitive ageing of elderly people through physical activity.

Study question: Which effects and consequences can be expected from physical activity regarding the cognitive functions of elderly people (55+, with and without dementia)?

Method: For literature search of randomised, controlled studies (RCT) in PEDro, Cochrane Collaboration Library and Pubmed special keywords were used singly and in combination. Afterwards those studies were evaluated according to the PEDro-scale.

Study results: 10 relevant studies were reviewed based on the PEDro-scale and analysed according to the relation of physical activity and cognitive functions. 3 out of 10 studies showed significant improvement regarding cognitive efficiency and physical activity. There was no extraordinary efficient type of activity like walking to be named, but it seems as if aerobic activity was the most effective. Patients without any cognitive restrictions showed first cognitive improvement after two months, patients with a moderate and strong form of dementia showed cognitive improvement earliest after 4 months.

Important discussion results: Due to permanent lack of quality in the studies because of inappropriate definition of the physical and mental level of performance, the studies that have been reviewed can not be seen without objections.

Conclusion: Physiotherapy can be used as preventive means and with people who already suffer from forms of dementia. Only with specific tests to measure physical and mental power of the patients it is possible to offer a focused form of assistance and treatment. In this context aerobic activity seems to be most efficient when practiced regularly. Cognitive effects of ageing can be influenced positively already with middle-aged people.

Another important therapeutic means especially for patients with mild and strong forms of dementia is coaching through the physiotherapist. Apparently, this helps to support an active way of life and thus to improve and/or maintain a certain cognitive level.