Bewegungstherapie

-Es besteht kein Interessenkonflikt -

Definition:
Bewegungstherapie ist eine ärztlich indizierte und verordnete Bewegung, die von Fachtherapeuten geplant & dosiert, gemeinsam mit dem Arzt/ Ärztin kontrolliert & mit dem Patienten alleine oder in Gruppen durchgeführt wird.

Umsetzung im Schmerzzentrum BW (Päpsy)
Visite/ Fallbesprechung 2x pro Woche im multimodalen Team – Festlegung Wochenziele für den einzelnen Patient & die Gruppe.

Zitat: DVGS

Ziele der Bewegungstherapie

- **Hilfe zur Selbsthilfe!**

Selbstständigkeit bei der Durchführung der ADLs (activities of daily livings)z. B. Stufenpläne bei CRPS, aktive Teilhabe an allen Aktivitäten auf der Päpsy

- **Motivation!**

Bewegungsangebote auf die Fähigkeiten des Einzelnen und der Gruppe abstimmen.Keine Überforderung. Richtige Dosierung von Be- und Entlastung

- **Freude an Bewegung erhalten/wiederentdecken**

Reduzierung der spez. Defizite(impairments):

Dies geschieht durch systematisches Training

- **Steigerung des Selbstbewusstseins:**

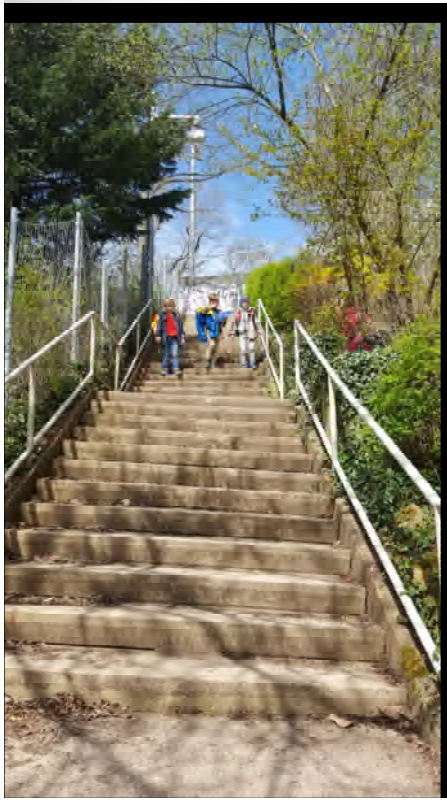
Positives Erleben der Selbstwirksamkeit in der Bewegungstherapie

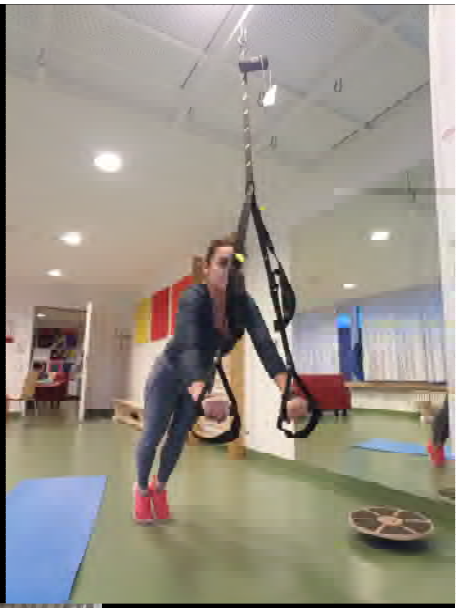
Lernzielebenen der Bewegungstherapie

HANDELN

<u>Sensomotorische Lernzielebene:</u>
Erlernen motorischer Fertigkeiten

<u>motorische Lernzielebene:</u>
Erlernen motorischer Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer & Beweglichkeit





Yeahh
55

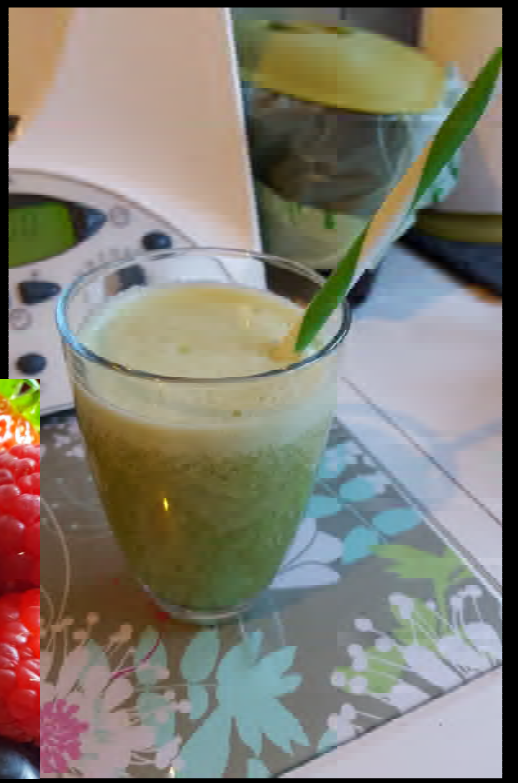
Lernzielebenen der Bewegungstherapie

WISSEN

<u>Kognitive Lernzielebene:</u>
Vermittlung von Kenntnissen und Wissen als Grundlage einer selbstständigen und langfristigen gesundheitsbezogenen Handlungs- und Sozialkompetenz.

think
HAPPY
BE
HAPPY

DO IT
NOW
SOMETIMES
LATER
BECOMES
NEVER



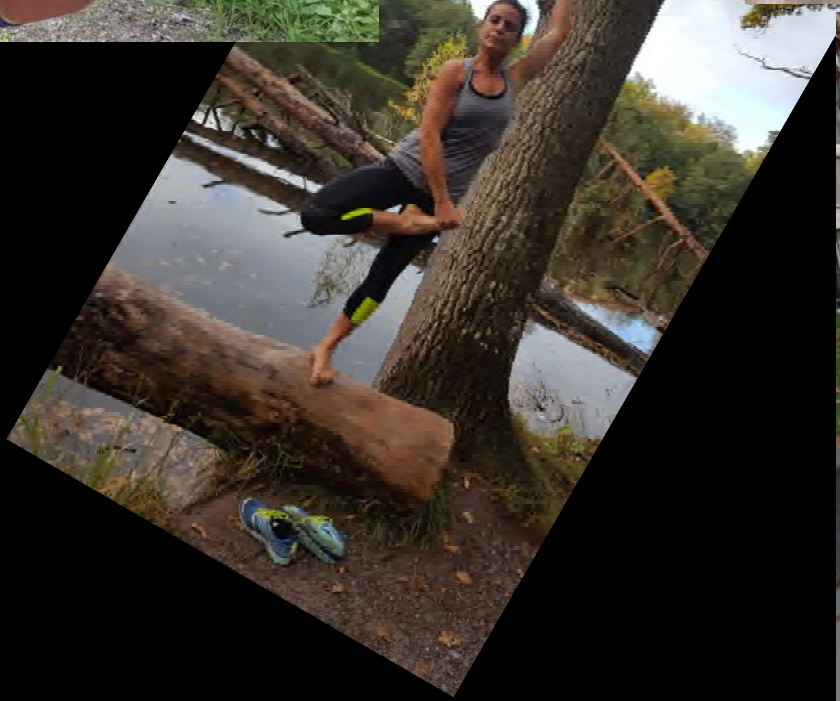
Lernzielebenen der Bewegungstherapie

EMOTION

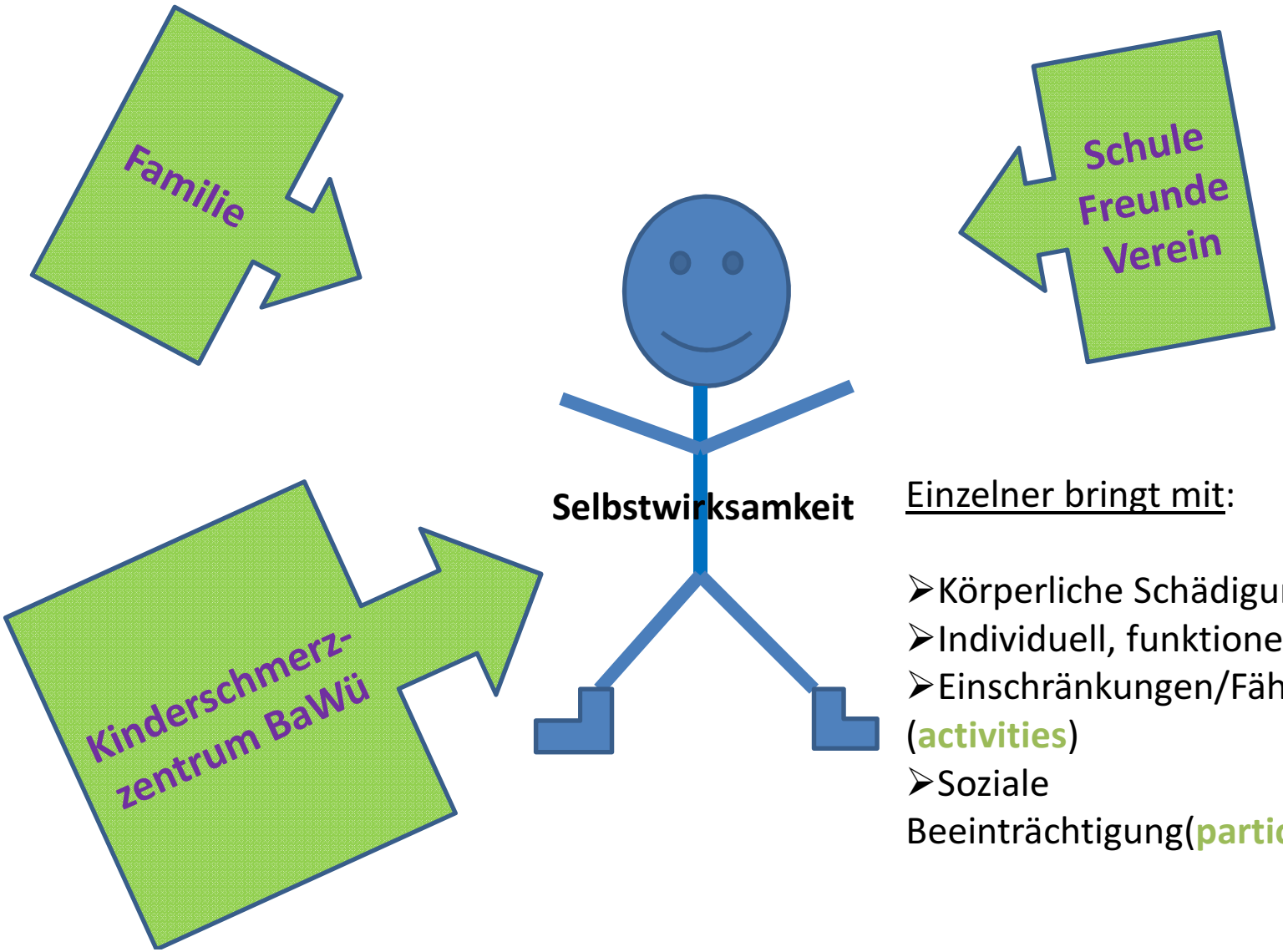
<u>Affektive und Edukative Lernzielebene:</u>
Schaffung von langfristiger Motivation zur Durchführung von Eigenübungsprogrammen & zur Erreichung eines körperlich aktiven Lebensstils.

Zitat: DVGS

Yorkshire
GLASSWARE



Biopsychosozialer und salutogeneser Ansatz

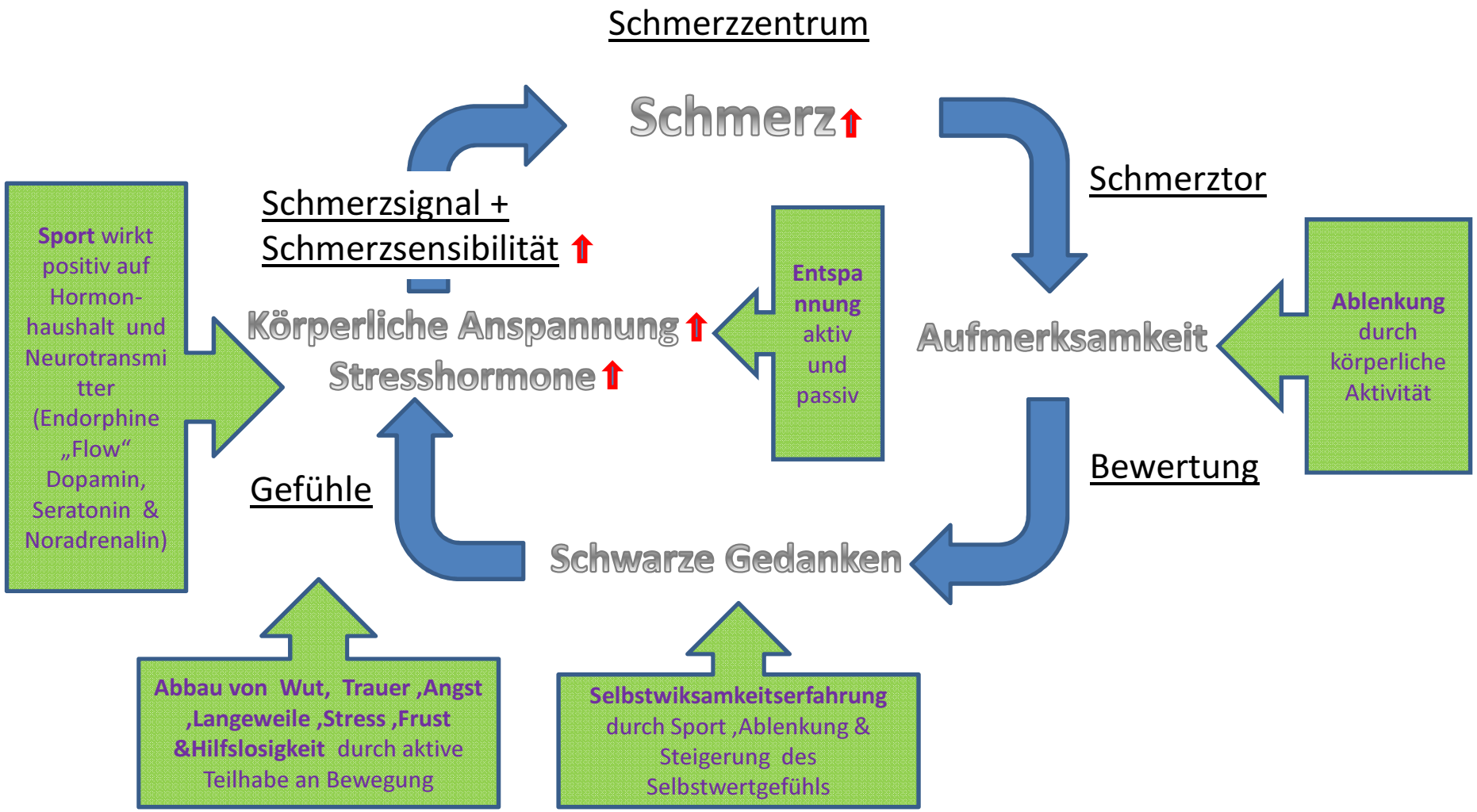


<u>Einzelner bringt mit</u>:

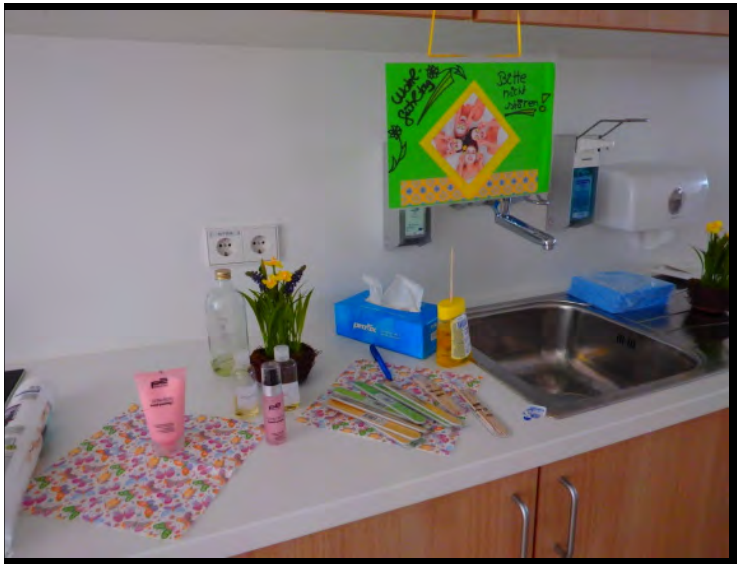
- Körperliche Schädigung(**impairment**)
- Individuell, funktionelle
- Einschränkungen/Fähigkeitsstörungen (**activities**)
- Soziale Beeinträchtigung(**participation**)

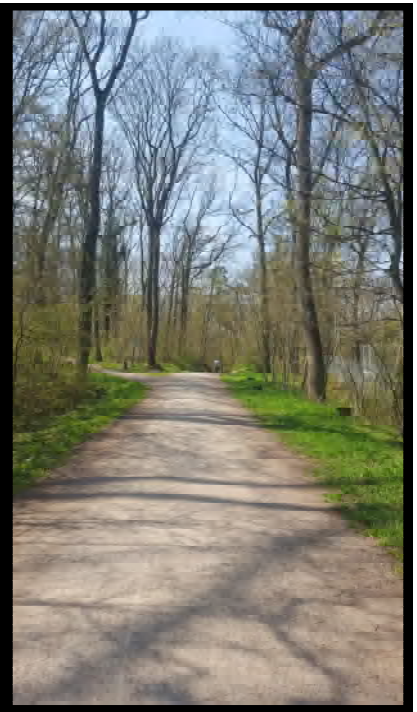
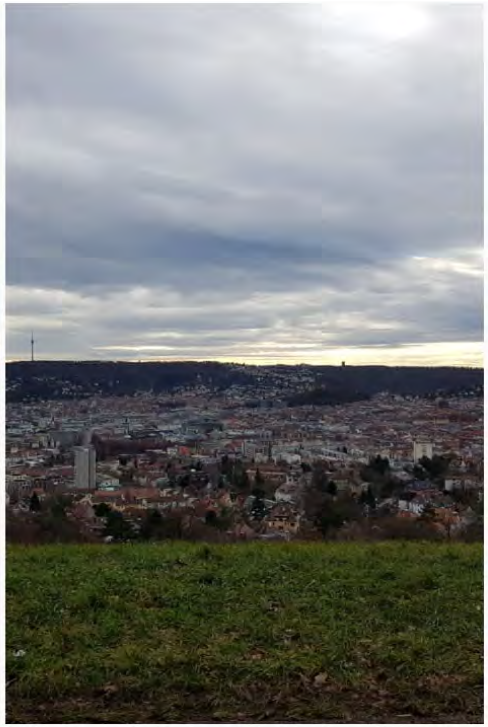
Quelle:WHO

Wie kann der Teufelskreislauf der Schmerzen durch Sport und Bewegung unterbrochen werden?



Quelle:Dr.Zernikow,Dobe





WEG DER SINNE