

ARTHRITIS DER HAND

Gelenkschutztraining verbessert Symptome und Umgang mit Schmerz



Menschen mit einer handbezogenen Arthritis brauchen gelenkschützende Strategien, damit sie ihre Hände im Alltag schonend einsetzen können.

■ Klienten mit einer handbezogenen Arthritis profitieren von einem ergotherapeutischen Selbstmanagementprogramm, das Gelenkschutztraining integriert. Zu diesem Schluss kommt ein interdisziplinäres Forschungsteam um die Physiotherapeutin Dr. Krysia Dziezic von der Keele University in Staffordshire, England.

Die Forscher führten eine randomisierte kontrollierte Studie durch, an der 257 Klienten teilnahmen. Sie waren mindestens 50 Jahre alt und hatten in den vergangenen 12 Monaten immer wieder unter Handschmerzen gelitten. Die Forscher ordneten die Klienten nach dem

Zufallsprinzip vier verschiedenen Gruppen zu. In der ersten Gruppe durchliefen die Teilnehmer ein ergotherapeutisches Gelenkschutztraining. In der zweiten Gruppe vermittelten Ergotherapeuten den Klienten Bewegungsübungen für die Hand. Die Teilnehmer der dritten Gruppe erhielten eine Kombination aus beiden Interventionen, während die Klienten der vierten Gruppe an keiner dieser Maßnahmen teilnahmen. Die Interventionen fanden über einen Zeitraum von vier Wochen im Gruppensetting statt und umfassten vier Sitzungen à 1–1,5 Stunden.

Um die Effekte der Interventionen zu ermitteln, füllten die Teilnehmer zu Beginn der Studie sowie drei, sechs und neun Monate später einen Fragebogen über ihren gesundheitlichen Zustand aus. Zudem setzten die Forscher vor der Intervention sowie sechs Monate später die Schmerz- und Funktionssubskalen des Australian Canadian Osteoarthritis Hand Index (AUSCAN) ein. Außerdem ermittelten sie mit den OARSI-OMERACT-Kriterien, ob die Teilnehmer ihre Symptomatik insgesamt verbessern konnten. Anhand dieser Kriterien konnten die Forscher belegen, dass Interventionen mit Gelenkschutztraining nach sechs Monaten signifikant häufiger zu positiven Therapieeffekten führten. Die Teilnehmer dieser Interventionen fühlten sich nach drei, sechs und zwölf Monaten auch stärker dazu in der Lage, selbstwirksam mit ihren Schmerzen umzugehen. Allerdings führte keine der untersuchten Interventionen zu signifikanten Veränderungen auf den AUSCAN-Subskalen Schmerz oder Funktion.

Die Forscher schlussfolgern, dass Ergotherapeuten älteren Klienten mit handbetonter Arthritis ein Selbstmanagement-Programm anbieten können. Dabei sollten die Klienten vor allem lernen, wie sie ihre Gelenke schonend im Alltag einsetzen. Durch ein Gelenkschutztraining können sie ihre Symptomatik mittelfristig verbessern. Außerdem entwickeln sie nachhaltige Strategien, um selbstwirksam mit ihrem Schmerz umzugehen. *fk*

Ann Rheum Dis 2015; 74: 108–118

GELENKSCHUTZTRAINING

Grundlegende Strategien für den Alltag

- beim Anheben eines Gegenstands das Gewicht auf mehrere Gelenke verteilen, zum Beispiel einen Teller mit beiden Händen hochheben
- Belastung und wiederholte Bewegungen des Daumens vermeiden
- anhaltendes Greifen in einer Position vermeiden
- große Greifformen bevorzugen
- den Kraftaufwand reduzieren, etwa einen elektrischen Dosenöffner einsetzen
- Aktivitäten langsam und planvoll durchführen, um die Energie zu erhalten *fk*

Ann Rheum Dis 2015; 74: 108–118

450...

... Krankheitsbilder zählen zum rheumatischen Formenkreis. Leitsymptom ist immer der Schmerz in den Gewebestrukturen des Bewegungsapparates. *GS Koesling C, Bollinger Herzka T. Ergotherapie in der Orthopädie, Traumatologie und Rheumatologie. Stuttgart: Thieme; 2008*

EVIDENZBASIERTE PRAXIS

Ergotherapiestudenten brauchen Übung

■ Je mehr Kompetenzen zu Evidenzbasierter Praxis (EBP) angehende Ergotherapeuten in ihrem Studium aufbauen, desto zufriedener sind sie auch mit ihren Fertigkeiten. Zu diesem Ergebnis kamen die beiden Ergotherapeutinnen Dr. Kate DeCleene Huber und Dr. Alison Nichols an der University of Indianapolis, USA.

An der Studie nahmen 47 Masterstudenten teil, die aus drei verschiedenen Ausbildungsjahren stammten. Die Forscher setzten die „Evidence-Based Practice Confidence Scale“ (EPIC) ein, um die Zufriedenheit der Studenten mit ihren EBP-Kompetenzen zu ermitteln. Außerdem nutzten sie das Assessment „Knowledge of Research Evidence Competencies“ (K-REC), um die tatsächlichen Fertigkeiten zu bewerten. Den Ergebnissen zufolge verfügen die Studenten des dritten Ausbildungsjahres über die besten EBP-Kompetenzen. Sie konnten beispielsweise alle die Frage richtig beantworten, welches Studiendesign die höchste Aussagekraft besitzt. Aus dem zweiten Studienjahr gelang dies 58 Prozent der Studierenden, aus dem ersten Studienjahr keinem einzigem.

Die höchsten Zufriedenheitswerte erzielten die Studenten bei der Frage, ob sie die Bedürfnisse, Werte und Behandlungsziele des Klienten ermitteln können. An zweiter Stelle stand ihre Fähigkeit, eine Literaturrecherche durchzuführen. Am wenigsten zufrieden waren sie mit ihrer Kompetenz, statistische Tests zu interpretieren. Bei den Fragen zur Zufriedenheit schnitten die Studenten des dritten Studienjahres signifikant besser ab als die Studenten des ersten und zweiten Ausbildungsjahres.

Der größte Unterschied bestand bei der Kompetenz, eine evidenzbasierte Vorgehensweise auszuwählen. Außerdem waren die Studenten des dritten Jahres deutlich zufriedener mit ihrer Fähigkeit, die ausgewählte Vorgehensweise zu evaluieren.

Aus Sicht der Forscher brauchen angehende Ergotherapeuten angemessene EBP-Fertigkeiten, mit denen sie auch zufrieden sind. Damit

steigt die Wahrscheinlichkeit, dass sie in ihrem späteren Berufsleben eine evidenzbasierte Praxis umsetzen. Die Ausbildungsstätten sollten ihnen daher ausreichend Möglichkeiten einräumen, um ihre EBP-Kompetenzen aufzubauen und in verschiedenen Praxiskontexten zu trainieren.

fk

OJOT 2015;

doi: 10.15453/2168-6408.1142



Studenten sind mit ihren EBP-Kompetenzen zufrieden, wenn sie sie im Studium ausreichend trainieren konnten.

WIE EBP FUNKTIONIERT

5 Schritte zur fundierten Praxis

In der Evidenzbasierten Praxis verbinden Ergotherapeuten ihre klinische Expertise mit den Werten des Klienten und den besten verfügbaren wissenschaftlichen Beweisen. In diesem Prozess

- formulieren sie eine klinische Frage,
- recherchieren systematisch nach geeigneter Literatur,
- bewerten deren methodische Qualität,
- übertragen die gewonnenen Erkenntnisse in die Praxis und
- bewerten die Effektivität ihrer Vorgehensweise.

fk

OJOT 2015; doi: 10.15453/2168-6408.1142

ZITAT

»DAS BESTE TRAINING LIEGT IM SELBSTSTÄNDIGEN MACHEN.«

Cyril Northcote Parkinson (1909–1993), britischer Historiker, Soziologe und Publizist

STUDIERN MIT ASPERGER-SYNDROM

Ergotherapeutische Begleitung erleichtert den Start



Mit der Unterstützung eines ergotherapeutischen Mentors gelingt der Start ins Hochschulstudium auch Studenten mit Autismus.

Ein ergotherapeutisches Mentoring-Programm kann Studenten mit Asperger-Syndrom darin unterstützen, den Übergang von der Schule in die Hochschule zu meistern. Zu diesem Ergebnis gelangten Forscher um die Ergotherapeutin Dr. Victoria Schindler an der Stockton University in New Jersey, USA.

Die Wissenschaftler führten eine Studie mit quantitativen und qualitativen Anteilen durch, an der 11 junge Menschen mit Asperger-Syndrom teilnahmen. Sie waren zwischen 18 und 20 Jahre alt und hatten gerade ein Hochschulstudium aufgenommen. Während ihres ersten Studienjahres begleitete sie ein Mentor, mit dem sie ein- bis zweimal pro Woche ihre Ziele, Probleme und Lösungsmöglichkeiten reflektierten. Bei den Mentoren handelte es sich um Studenten eines ergotherapeutischen Masterstudiengangs, die regelmäßig an einer Supervision teilnahmen. Zu Beginn der Begleitung setzten die Mentoren das COPM ein, um gemeinsam mit den Studenten mit Autismus wichtige Ziele zu identifizieren sowie die Handlungsperformanz und -zufriedenheit einzuschätzen. Dieses Assessment wiederholten

sie nach jedem Semester. Die Forscher werteten die Ergebnisse des COPM aus und untersuchten, wie viele der Studenten ihr Studium fortsetzten. Außerdem analysierten sie die Dokumentationen, welche die Mentoren während des gesamten Prozesses angefertigt hatten.

Die quantitative Auswertung zeigt, dass Studenten mit Asperger-Syndrom ihre Handlungsperformanz und -zufriedenheit mithilfe des ergotherapeutischen Mentoring-Programms signifikant verbessern. Dabei setzten die meisten (9 von 11) ihr Studium fort.

Die qualitative Auswertung ermöglicht einen tieferen Einblick in die Mentoring-Prozesse. Demnach müssen die Studenten mit Asperger Schwächen in den Bereichen soziale Kommunikation, exekutive Funktionen, Zeitmanagement und Organisationsfähigkeiten kompensieren. Außerdem fühlen sie sich von den Reizen ihrer neuen Umgebung überflutet. Während des Programms erhalten sie Hilfestellung, um sich an die neuen Anforderungen anzupassen. Sie lernen, Routinen und Strukturen zu entwickeln und ihre persönlichen Stärken zu nutzen. Dabei finden sie sogar Möglichkei-

AUTISMUS-SPEKTRUM-STÖRUNG

Typische Symptome

Das Asperger-Syndrom gehört zu den Autismus-Spektrum-Störungen (ASS). Laut DSM-5 bestehen sie seit frühester Kindheit und führen zu funktionellen Einschränkungen. Dabei umfassen sie mindestens zwei der folgenden vier Symptome:

- stereotype oder sich wiederholende Art zu sprechen, sich zu bewegen oder mit Objekten umzugehen
- exzessive Neigung zu Routinen und ritualisierten Verhaltensweisen oder ausgeprägter Widerstand gegenüber Veränderungen
- stark eingeeengte Interessen, ungewöhnlich in Intensität oder Fokus
- Hyper-/Hyporeaktivität gegenüber sensorischen Reizen oder ungewöhnliches Interesse an sensorischen Aspekten *fk*

AAP News 2013;

doi: 10.1542/aapnews.20130604-1

ten, krankheitsbedingte Persönlichkeitsanteile positiv einzusetzen. So können sie beispielsweise ihren Hang zu Verhaltenswiederholungen nutzen, um regelmäßig Wochenpläne zu schreiben oder eine Klausur systematisch vorzubereiten. Indem sie sich Ziele setzen und für Erfolge belohnen, wächst ihre intrinsische Motivation, das Studium fortzusetzen. Wie sie den Übergang in die Hochschule meistern, hängt zudem vom Engagement ihrer Eltern ab. Dieses wirkt sich nur dann vorteilhaft aus, wenn die Eltern ihr Kind nicht überbehüten.

Möchten Ergotherapeuten betroffenen Studenten den Start ins Hochschulstudium erleichtern, sollten sie deren Stärken und Schwächen ermitteln und sich ein Bild vom jeweiligen Umfeld verschaffen. Die Forscher empfehlen ihnen außerdem einen klientenzentrierten und flexiblen Ansatz, um die Persönlichkeit der Studenten und die externen Unterstützungsmöglichkeiten optimal einzubinden. *fk*

OJOT 2015;

doi: 10.15453/2168-6408.1129