



Einführung motivational-volitionaler Interventionen in die Sport- und Bewegungstherapie

Gorden Sudeck

(Institut für Sportwissenschaft, Universität Tübingen)

Heinz Lowis

(Drei-Burgen-Klinik, Bad Münster am Stein-Ebernburg)

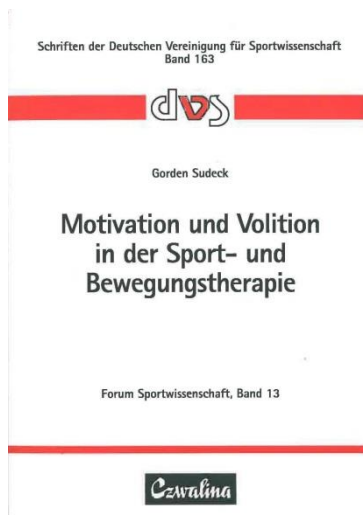
Fachtagung Bewegungstherapie, Erkner b. Berlin, 24.01.2015



Motivational-volitionale Interventionsprogramme (für die Rehabilitation)

VIN-CET

Volitional Interventions in
Cardiac Exercise Therapy



*Sudeck
(2006)*



*Höner & Sudeck (2009)
Sudeck & Höner (2011)*



Motivation-Volition –
Lebensstil-Integrierte Sportliche
Aktivität



Göhner & Fuchs (2007)



VIN-CET: 6 Interventionsmodule

Modul	Determinanten
Soll ich wirklich aktiv weitermachen?	Wünschbarkeit (motivational: Pros und Cons)
Wie soll es nach der Reha aktiv weitergehen?	Entschlossenheit, Handlungsplanung, Selbstwirksamkeit
(Individuelle) Weiterführungsmöglichkeiten am Wohnort	Handlungsplanung, soziale Unterstützung
Gut geplant ist halb gewonnen!	Entschlossenheit, Handlungsplanung, Selbstwirksamkeit, soziale Unterstützung
Hindernisse regelmäßiger Sportaktivität: Wie bleibe ich trotzdem regelmäßig aktiv?	Bewältigungsplanung, Selbstwirksamkeit
Sport- und Bewegungsplaner	Entschlossenheit, Handlungsplanung, Bewältigungsplanung, Handlungskontrolle, Selbstwirksamkeit



Drei-Burgen-Klinik
Fachklinik für Herz- und Kreislauferkrankungen / Orthopädie

Bewegung und Sport im Alltag

Begleitheft mit Anregungen
und Hilfen für das Sporttreiben zuhause

Für:

.....



Umsetzung innerhalb „Herzschule“



LTE	Standardprogramm	Integrierte VIN-CET-Module
1	Einf., B efinden / Tagesform	
2	Diagnose, Belastungs-EKG	
3	Belastungskriterium A tmung und M uskel	Ausgabe Broschüre; Hinweise auf Einleitung und Aufbau
4	Belastungskriterium P uls (BAMP -Regel)	Einführung Modul1 „Soll ich wirklich weitermachen?“ (Brainstorming/ Mindmap: „Pro /Contra Sportaktivität“)
5	Pulslimit	Bearbeitung Modul1
6	Gehtraining	Bearbeitung Modul2 „Wie soll es nach der Reha aktiv weitergehen?“ Modul4 „Gut geplant ist halb gewonnen!“
7	Spielstunde	Bearbeitung Modul 5 „Hindernisse für körperliche Aktivität“ (Brainstorming/Mindmap: Hindernisse, Überwindungsmöglichkeiten)
8	Nordic Walking	Hinweis auf Modul3 „Weiterführungsmöglichkeiten“
9	Vortrag	Bearbeitung Modul3
10	körperliches Training	Bearbeitung Modul6 „Sport- und Bewegungsplaner“ (inkl. Erstellung konkreter Sport- und Bewegungsplan)



Modifikation der Umsetzung innerhalb „Herzschule“

LTE	Standardprogramm	Integrierte VIN-CET-Module
1	Einf., B efinden / Tagesform	
2	Diagnose, Belastungs-EKG	
3	Belastungskriterium A tmung und M uskel	
4	Belastungskriterium P uls (BAMP -Regel)	
5	Belastungskriterien Kraft	Im Anschluss Ausgabe Arbeitsblatt
6	Gehtraining draußen (30 min)	
7	Spielstunde	
8	Besprechung Arbeitsblatt	
9	Nordic Walking	
10	Fazit körperliches Training	



Freitag (1): Ausgabe **Arbeitsblatt**

aus Modul 1

N:\10587_LOUISI\THEORIE\Bewegungstherapie\Arbeitsblatt_neu_2.doc
Drei-Burgen-Klinik, Abteilung Bewegungstherapie, Zum Wacholder, 55583 Bad Münster am Stein-Ebernburg
Tel.: 06755 - 82 - 4217 0068 4219

Name, Zimmernummer: _____

1. Zu Hause regelmäßig körperlich / sportlich aktiv?	
Was spricht dafür?	Was spricht dagegen?

2. Haben Sie die Absicht sich in Zukunft regelmäßig zu bewegen?

Ja	Ja, aber es fällt mir schwer	Nein, aber ich denke darüber nach	Nein
↓	↓	↓	

3. Jetzt werde ich konkret!

Was? (Sportart)

Wie oft in der Woche?

Wie lange pro Trainingseinheit?

Wann? (Wochentage / Uhrzeit)

aus Modul 4

N:\10587_LOUISI\THEORIE\Bewegungstherapie\Arbeitsblatt_neu_2.doc
Drei-Burgen-Klinik, Abteilung Bewegungstherapie, Zum Wacholder, 55583 Bad Münster am Stein-Ebernburg
Tel.: 06755 - 82 - 4217 0068 4219

Name, Zimmernummer: _____

Hindernisse?	Ihre persönliche(n) Lösung(en)?

aus Modul 5



Mittwoch (2): Besprechung **Arbeitsblatt**

1. Ausgabe der Urkunden Gehtraining



Drei-Burgen-Klinik

Fachklinik für Herz- und Kreislauferkrankungen / Orthopädie



Deutsche
Rentenversicherung
Rheinland-Pfalz

ZERTIFIKAT

Hiermit wird bescheinigt, dass

Herr Franz Mustermann

am 19. Januar 2015

in der Fachklinik für Herz- und Kreislauferkrankungen der Deutschen Rentenversicherung Rheinland-Pfalz in Bad Münster am Stein-Ebernburg ein dreißigminütiges Gehtraining erfolgreich absolviert hat.

Distanz (m):	3040
Geschwindigkeit (km/h):	6,1
Höhenmeter (m):	61
Leistung (Watt):	ca. 105
Leistung pro Körpergewicht (Watt/kg):	ca. 1,17
Mehrkalorienverbrauch (kcal):	ca. 180

Bad Münster am Stein-Ebernburg, den 19.01.2015

Heinz Lowis
Diplom-Sportlehrer



Besprechung **Arbeitsblatt**

1. Ausgabe der Urkunden Gehtraining
2. Feedback Reha / Sporttherapie
3. Fortsetzung von Bewegungs- und Sportaktivitäten
 - a) Bedeutung
 - b) Problematik



50% der Deutschen
konkrete Vorsätze fürs neue Jahr

Erfolgsquote: nur 8%



Besprechung **Arbeitsblatt**

1. Ausgabe der Urkunden Gehtraining
2. Feedback Reha / Sporttherapie
3. Fortsetzung von Bewegungs- und Sportaktivitäten
 - a) Bedeutung
 - b) Problematik
4. Besprechung des vorbereiteten Arbeitsblattes



Besprechung **Arbeitsblatt**

N:\10287_L0\1517\GRUP2\Bewegungstherapie\Hofmeier_he2.doc
Drei-Burgen-Klinik, Abteilung Bewegungstherapie, Zum Wacholder, 55533 Bad Münster am Stein-Ebernburg
Tel.: 06755 - 82 - 4217 006r 4219

Name, Zimmernummer: _____

1. Zu Hause regelmäßig körperlich / sportlich aktiv?	
Was spricht dafür?	Was spricht dagegen?

2. Haben Sie die Absicht sich in Zukunft regelmäßig zu bewegen?

N:\10287_L0\1517\GRUP2\Bewegungstherapie\Hofmeier_he2.doc
Drei-Burgen-Klinik, Abteilung Bewegungstherapie, Zum Wacholder, 55533 Bad Münster am Stein-Ebernburg
Tel.: 06755 - 82 - 4217 006r 4219

Name, Zimmernummer: _____

Hindernisse?	Ihre persönliche(n) Lösung(en)?

Jeder spricht über sich und vermeidet es,
andere Redebeiträge zu bewerten!

Wie oft in der Woche?
Wie lange pro Trainingseinheit?
Wo?
Mit wem?
Wann? (Wochentage / Uhrzeit)

--



Besprechung **Arbeitsblatt**

N:\18287_L01\517\18287\18287_Bewegungstherapie\18287_18287.doc
Drei-Burgen-Klinik, Abteilung Bewegungstherapie, Zum Wascholder, 55583 Bad Münster am Stein-Ebernburg
Tel.: 06755 - 82 - 4217 0068 4219

Name, Zimmernummer: _____

1. Zu Hause regelmäßig körperlich / sportlich aktiv?	
Was spricht dafür?	Was spricht dagegen?

2. Haben Sie die Absicht sich in Zukunft regelmäßig zu bewegen?

Ja	Ja, aber es fällt mir schwer	Nein, aber ich denke darüber nach	Nein
↓	↓	↓	

3. Jetzt werde ich konkret!

Was? (Sportart)

Wie oft in der Woche?

Wie lange pro Trainingseinheit?

Wo?

Mit wem?

Wann? (Wochentage / Uhrzeit)

N:\18287_L01\517\18287\18287_Bewegungstherapie\18287_18287.doc
Drei-Burgen-Klinik, Abteilung Bewegungstherapie, Zum Wascholder, 55583 Bad Münster am Stein-Ebernburg
Tel.: 06755 - 82 - 4217 0068 4219

Name, Zimmernummer: _____

Hindernisse?	Ihre persönliche(n) Lösung(en)?



Modifikation der Umsetzung innerhalb „Herzschule“

LTE	Standardprogramm	Integrierte VIN-CET-Module
1	Einf., B efinden / Tagesform	
2	Diagnose, Belastungs-EKG	
3	Belastungskriterium A tmung und M uskel	
4	Belastungskriterium P uls (BAMP -Regel)	
5	Belastungskriterien Kraft	Im Anschluss Ausgabe Arbeitsblatt
6	Gehtraining draußen (30 min)	
7	Spielstunde	
8	Besprechung Arbeitsblatt	Anschließend Ausgabe „Sport- und Bewegungsplaner“ , einschl. AHG / IN als Weiterbildungsmöglichkeiten; Ausgabe „Lösungsvorschläge“
9	Nordic Walking	
10	Fazit körperliches Training	



**MODUL 6:
DER „SPORT- UND BEWEGUNGSPLANER“**

1

Meine Bewegungsziele

für die Woche vom _____ bis _____

Wie oft?	Was?	Wie lange?
x		á
x		á
x		á

2

Mein Bewegungs-Wochenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vor- mittag							
Nach- mittag							
Abend							



3

Meine Erfahrungen in dieser Woche:

Habe ich meine gesetzten Ziele erreicht?	Was hat mich diese Woche daran gehindert?

aus Modul 6



Fachklinik für Herz-Kreislaufkrankungen / Orthopädie der Deutschen Rentenversicherung,
Zum Wacholder, 55583 Bad Kreuznach, Abteilg. Sporttherapie, Tel.: 06708-824217/824219

Informationen für Übungsleiter und Arzt der Ambulanten Herzgruppe

Name: _____ geb.: _____

Rehabilitation vom _____ bis _____

Diagnose: _____

Echokardiographie LV-Funktion: _____

SPORTTHERAPIE IN UNSERER KLINIK

- Herzschule** Trainingsgruppe
 Übungsgruppe
 Hockergruppe

Fahrradergometertraining (siehe Trainingsdokumentation):

Zeit: _____ min Leistung: _____ Watt HF: _____ S/min

Laufband: Gehen Laufen (siehe Trainingsdokumentation)

Zeit: _____ min Geschw.: _____ km/h Steig.: _____ % HF: _____ S/min

Medizinische Trainingstherapie /Krafttraining (siehe Trainingsplan)

Nordic Walking Schwimmen Wassergymnastik

Atemtherapie AVK-Training Venengymnastik

physiotherapeutische Einzelbehandlung wegen _____

ADRESSE DER NÄCHSTEN AMBULANTEN HERZGRUPPEN:

aus Modul 3

TRAININGSEMPFEHLUNGEN FÜR ZU HAUSE:

Belastbarkeit: _____ Watt Pulslimit: _____ S/min

_____ Watt/kg Körpergewicht

- Trainingsgruppe Übungsgruppe Präventionsgruppe

(Unterschrift des Sporttherapeuten)

(Unterschrift des Chefarztes)

PS: Auch nach dem Heilverfahren besteht jederzeit die Möglichkeit, bei Fragen Kontakt mit der sporttherapeutischen Abteilung aufzunehmen (Telefonnummer: 06708 – 824217).



Modifikation der Umsetzung innerhalb „Herzschule“

LTE	Standardprogramm	Integrierte VIN-CET-Module
1	Einf., B efinden / Tagesform	
2	Diagnose, Belastungs-EKG	
3	Belastungskriterium A tmung und M uskel	
4	Belastungskriterium P uls (BAMP -Regel)	
5	Belastungskriterien Kraft	Im Anschluss Ausgabe Arbeitsblatt
6	Gehtraining draußen (30 min)	
7	Spielstunde	
8	Besprechung Arbeitsblatt	Anschließend Ausgabe „Sport- und Bewegungsplaner“ , einschl. AHG / IN als Weiterbildungsmöglichkeiten; Ausgabe „Lösungsvorschläge“
9	Nordic Walking	
10	Fazit körperliches Training	Bearbeitung „Sport- und Bewegungsplaner“, Ausgabe „AHG-Empfehlung“



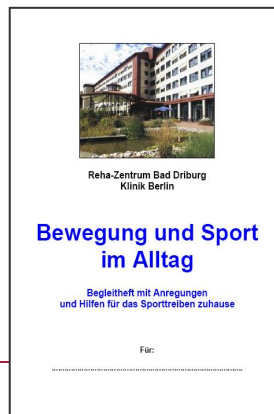
Weitere Umsetzungen

Projekt IMPEMOVO; Höner, Sudeck, Keck & Kosmützky, B & G 2011)

VIN-CET



Umsetzung
für die
orthopädischen
Rehabilitation



„BuSiA“:

Bewegung und Sport im Alltag

Rehazentrum Bad Driburg, Klinik Berlin®



Weitere Umsetzungen

- Interventionen in Forschungsprojekten



- KAKo-Training

(Individuell vereinbartes Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining für Patienten mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen;

Mattukat, Rennert, Ehlebracht-König, Kluge & Mau, 2011)



- INOP-Intervention

(Individuelle Nachsorge onkologischer Patienten;

Kähnert et al., 2012; 2013; siehe reha-ziele.de)



Weitere Praxis-Umsetzungen



- Ambulante orthopädische Rehabilitation (remedia, Darmstadt)



remedia
Rehabilitation, Physio-, Sport- & Musiktherapie



- Orthopädisch-rheumatologische Rehabilitation (Klinik Schwertbad, Aachen)





Fazit

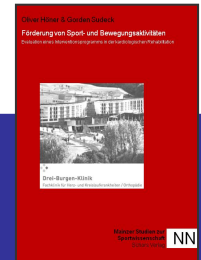
- Anpassungspotenzial von Interventionstechniken
 - Optimierung für spezifische Indikationen und Bedingungen einer Einrichtung
 - Optimierung für bestimmte Zielgruppen
- Schulungs- und Beratungsbedarf
 - Bedarf für Schulung von Gesprächsführung und Erfahrungsaustausch



Danke für Ihre
Aufmerksamkeit.



Realisierungsformen



Studie 1 Klinik Bad Hermansborn

Studie 2 Drei-Burgen-Klinik

Zielgruppe	Kardiologische Rehabilitanden	Kardiologische Rehabilitanden (AHB) (körperliche Belastbarkeit erlaubt Teilnahme an Übungsgruppen)
Realisation	innerhalb sporttherapeutischer Gruppen („Hockergruppe, „Übungsgruppe“, „Trainingsgruppe“)	innerhalb „Herzschule“ (Kombination Bewegungspraxis und Schulung)
Umfang	6 Module: 2x/Woche über 3 Wochen	6 Module integriert in 10 Einheiten über 2 Wochen
Form	Gruppe, offen	Gruppe, geschlossen
Leitung	Sporttherapeuten	Sporttherapeuten
Schulung	<ul style="list-style-type: none"> - Interventionsentwicklung in enger Kooperation mit 2 Sporttherapeuten (Multiplikatoren für weitere Therapeuten) - Supervision zu Beginn 	<ul style="list-style-type: none"> - 2-tägige Schulung durch geschulte Diplom-Sportwissenschaftlern - Supervision zu Beginn