

Abstract zur Diplomarbeit

Bewegung trotz Schmerz?

Eine dipl. Aktivierungsfachperson HF setzt sich mit Bewegungsinterventionen bei hochaltrigen Menschen mit Arthrose und Schmerzen auseinander

Caroline Scheuber, AT 23-26, Eingereicht zur Diplomerreichung als Aktivierungsfachfrau:mann HF an der Höheren Fachschule medi | Zentrum für medizinische Bildung | Aktivierung

Einleitung

Diese Arbeit befasst sich mit Arthrose und arthrosebedingten Schmerzen bei hochaltrigen Menschen. Viele Betroffene vermeiden Bewegung, aus Angst, etwas falsch zu machen. Dabei sind Verspannungen der Muskulatur und Fehlhaltung zu beobachten, was zu weiteren Schmerzen führt.

Ziele und Fragestellung

Ziel der Arbeit ist es, die Bedeutung von Bewegung bei Arthrose und Schmerzen zu untersuchen und aufzuzeigen, mit welchen Bewegungsinterventionen hochaltrige Menschen im Rahmen der Aktivierung HF wirksam und sicher unterstützt werden können. Leitend ist folgende Fragestellung: Wie kann die dipl. Aktivierungsfachperson HF hochaltrige Menschen mit arthrosebedingten Schmerzen durch Bewegungsinterventionen unterstützen?

Methodik

Die Arbeit basiert auf Literaturrecherche und halbstandardisierte Interviews mit erfahrenen Fachpersonen aus Physiotherapie, Ergotherapie und Rheumatologie. Als Auswahlkriterien der Literatur gelten Aktualität, Vertrauenswürdigkeit der Autoren und Verlage sowie Relevanz für die Fragestellung. Ältere, etablierte Quellen von namhaften Autorinnen und Autoren werden ergänzend berücksichtigt.

Theorie / Ergebnisse / Resultate

Die Theorie vermittelt Grundlagewissen über Arthrose und deren möglichen Ursachen. Sie gibt einen Überblick über mögliche Bewegungsinterventionen und Massnahmen. Diese stehen im Kontrast zueinander, zwischen intensivem Training und alltagsbezogenen Tätigkeiten. Weitere theoretische Inhalte klären den ganzheitlichen Umgang mit Schmerzen. Das Berufsbild der dipl. Aktivierungsfachperson HF zeigt die erworbenen Kompetenzen sowie ihre vielseitigen Möglichkeiten auf, um Betroffene individuell zu begleiten und zu unterstützen.

Diskussion und Schlussfolgerungen

Aus der Diplomarbeit geht hervor, dass es keine einheitliche Bewegungsempfehlungen gibt, sondern ein breites Spektrum an möglichen Interventionen. Neben einem angepasstem Bewegungsangebot spielen der Umgang mit Schmerzen im Sinne des biopsychosozialen Modells sowie psychoedukative Begleitung eine zentrale Rolle. Kontinuität ist dabei wichtiger als Intensität und wird durch die interprofessionelle Arbeit gefördert.

Bern, 1. Mai 2026