



Qualität des Funktionstrainings in der Deutschen Rheuma-Liga

Was ist Funktionstraining?

Funktionstraining besteht aus bewegungstherapeutischen Übungen, die in der Gruppe unter fachkundiger Leitung vor allem durch Physiotherapeuten/-innen / Krankengymnasten/-innen durchgeführt werden. Daneben können Gelenkschutzmaßnahmen und die Einübung im Gebrauch technischer Hilfen und von Gebrauchsgegenständen des täglichen Lebens Bestandteil des Funktionstrainings sein. Die Übungsveranstaltungen finden regelmäßig, in der Regel einmal oder zweimal wöchentlich statt.

Funktionstraining setzt die Mittel der Krankengymnastik und der Ergotherapie ein. Ziel ist der Erhalt und die Verbesserung von Funktionen sowie das Hinauszögern von Funktionsverlusten von Muskeln und Gelenken, die Schmerzlinderung, die Bewegungsverbesserung und die Hilfe zur Selbsthilfe. Hilfe zur Selbsthilfe hat zum Ziel, die eigene Verantwortlichkeit des behinderten oder von Behinderung bedrohten Menschen für seine Gesundheit zu stärken und ihn zum langfristigen, selbständigen und eigenverantwortlichen Bewegungstraining zu motivieren.

Funktionstraining trägt damit dazu bei, die Selbstbestimmung und gleichberechtigte Teilhabe am Leben in der Gesellschaft von behinderten und von Behinderung bedrohten Menschen zu fördern, Benachteiligungen zu vermeiden oder ihnen entgegenzuwirken.

Funktionstraining ist eine ergänzende Leistung zur Rehabilitation, die bei Erkrankungen der Stütz- und Bewegungsorgane eingesetzt wird. Sie wird vom Arzt verordnet und muss durch den zuständigen Träger der Rehabilitation (in der Regel die Krankenkassen oder Rentenversicherungsträger) genehmigt werden.

Veranstaltungsorte, Zusammensetzung der Gruppen

In fast allen größeren Orten wird Funktionstraining durch die Deutsche Rheuma-Liga angeboten. Funktionstraining der Deutschen Rheuma-Liga wird in geeigneten Räumen durchgeführt. Die Übungsräume und Schwimmhallen werden so ausgewählt, dass sie den Anforderungen rheumakranker Menschen in Hinblick auf barrierefreien Zugang entsprechen. In Orten, in denen keine barrierefrei zugänglichen Übungsmöglichkeiten bestehen, werden Räumlichkeiten gewählt, die den Anforderungen rheumakranker Menschen möglichst weitgehend entsprechen.

Es nehmen in der Regel maximal 15 Teilnehmer/innen an den Übungsveranstaltungen teil. Die Gruppen werden soweit möglich unter Berücksichtigung der Erkrankungen und der Therapieziele zusammengesetzt. Eine Therapiestunde beträgt bei Wassergymnastik mindestens 15 Minuten, bei Trockengymnastik mindestens 30 Minuten.

Die Strukturqualität richtet sich nach den Regelungen der Rahmenvereinbarung über den Rehabilitationssport und das Funktionstraining.

Therapeuten im Funktionstraining der Rheuma-Liga

In der Deutschen Rheuma-Liga wird das Funktionstraining grundsätzlich von Physiotherapeuten/Physiotherapeutinnen angeleitet. Physiotherapeutinnen und –therapeuten bringen aufgrund ihrer Ausbildung die besten Voraussetzungen mit, die Bewegungstherapie als Trocken- oder Warmwassergymnastik so anzuleiten, dass die Betroffenen möglichst umfassend von dem Training profitieren. Die Physiotherapeut/innen werden entsprechend dem Manual „Qualitätssicherung im Funktionstraining. Weiterbildung zur Durchführung des Funktionstrainings“ von der Rheuma-Liga speziell fortgebildet. Die Fortbildung baut auf dem Kenntnisstand der Physiotherapeut/innen auf und ergänzt die vorhandenen Erfahrungen und Kenntnisse. Dabei steht im Vordergrund die Vermittlung von Kenntnissen zur rheumatologischen Rehabilitation und von Methoden der therapeutischen Arbeit mit Gruppen. Die jährliche Teilnahme der Therapeut/innen an der Fortbildung wird von der Deutschen Rheuma-Liga erwartet. Für neue Therapeut/innen wird ein Basismodul angeboten, darauf bauen Aufbau- und Refresher-Kurse auf.

Funktionstraining als Hilfe zur Selbsthilfe

Funktionstraining in der Deutschen Rheuma-Liga hat u.a. zum Ziel, Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten. Hilfe zur Selbsthilfe bedeutet für die Deutsche Rheuma-Liga, dass Menschen mit rheumatischen Erkrankungen darin unterstützt werden, ihre Erkrankung und deren Folgen bestmöglich zu bewältigen und durch eigene Aktivitäten zu einem besseren Krankheitsverlauf und der Verminderung/Verhinderung von Folgeerkrankungen beizutragen. Hierzu gehört bei rheumatischen Erkrankungen vor allem die konsequente, möglichst tägliche Beübung der betroffenen Muskel- und Gelenkregionen.

Im Funktionstraining wird von den Therapeut/innen das Wissen über geeignete Bewegungsübungen vermittelt. Rheumakranke werden in den Bewegungen angeleitet und lernen, die Bewegungsübungen trotz Schmerzen so wirkungsvoll wie möglich durchzuführen. Die Betroffenen werden in ihren Bewegungsabläufen korrigiert, was besonders von Bedeutung ist, um Schonhaltungen und fehlerhafte Bewegungen aufgrund von Schmerzen zu verhindern. Dieses Wissen kann genutzt werden, um zu Hause Bewegungsübungen selbständig durchzuführen. Die Therapeut/innen und Gruppenleiter motivieren zu zusätzlichem eigenständigem Üben. Das wöchentliche Funktionstraining unter Anleitung ist besonders bei den fortschreitenden, schubweise verlaufenden entzündlichen Erkrankungen wichtig, um Fehler bei der Durchführung zu korrigieren, wie sie beim alleinigen Üben zu Hause aufgrund der progredienten Verlaufsform entstehen können.

Viele Rheumakranke haben aufgrund ihrer Erkrankung erhebliche Schmerzen. Die Therapeut/innen im Funktionstraining tragen dazu bei, den Betroffenen die Sicherheit zu vermitteln, dass die Übungen einen positiven Einfluss auf ihre Erkrankung haben, auch wenn die Bewegung der betroffenen Muskeln und Gelenke mit Schmerzen verbunden ist. Die anderen Gruppenmitglieder und die ehrenamtlichen Gruppenleiter

bieten zusätzlichen Ansporn und Rückhalt. Das Gefühl der gemeinsamen Aktivität für die eigene Gesundheit und gegen das Fortschreiten der Erkrankung führt zu einer positiven Verstärkung der Wirkungen des Funktionstrainings. Darüber hinaus sichert die Anbindung an die Gruppe auch, dass von den Gruppenleitern bzw. anderen Gruppenmitgliedern nachgefragt und zur weiteren Teilnahme motiviert wird, wenn Teilnehmer mehrfach fehlen. Funktionstraining schafft damit die Voraussetzungen dafür, dass Bewegungsübungen trotz Schmerzen und irreparablen Schäden langfristig und dauerhaft von den Betroffenen durchgeführt werden.

Neben der Hilfe zur Selbsthilfe in Hinblick auf die Bewegungsübungen wird in den Funktionstrainingsgruppen auch Hilfe zur Selbsthilfe bezüglich anderer Felder geleistet. So sind die Funktionstrainingsgruppen ein Ort des Informationsaustauschs darüber, wo Kliniken, Ärzte und Therapeuten gefunden werden können. Informationsmaterialien der Deutschen Rheuma-Liga werden weitergegeben und ein Austausch über Erfahrungen mit Therapien findet statt. Die Anbindung an die Deutsche Rheuma-Liga führt dazu, dass die Teilnehmer auch auf Informationsveranstaltungen, Beratungsmöglichkeiten, andere Bewegungsangebote und sonstige gemeinsame Aktivitäten im Rahmen der Selbsthilfeorganisation hingewiesen werden. Funktionstraining wirkt nicht nur auf die Erkrankungen, Körperfunktionen und –strukturen, sondern der ganze Mensch steht im Mittelpunkt.

Versicherung

Die Verbände der Deutschen Rheuma-Liga haben eine Gruppen-Unfallversicherung für die Teilnehmer/innen am Funktionstraining abgeschlossen.

Stand: September 2008