



Forschung und Praxis

Selbstständiges Üben: Schlüssel zum Erfolg

Selbstständiges Üben ist wichtig

Während der Rehabilitation erhalten die meisten Patientinnen und Patienten einen Therapieplan mit Übungen zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit oder Gleichgewicht. Nach der Instruktion führen sie einige der Übungen im «Selbsttraining» in der Klinik durch, einige auch weiterhin zu Hause.

Forschungsstand

Studien haben die Effektivität des selbstständigen Übens belegt. Fortschritte sind deutlich grösser, wenn mehr geübt wird. Wir untersuchten, welche Faktoren entscheidend sind, indem wir bisherige Studien analysierten und zusammenfassten.

Unsere Forschungsergebnisse

Die Resultate zeigen, dass für ein effektives Übungsprogramm folgende Faktoren entscheidend sind:

- ▶ Instruktion einfacher Übungen durch Fachpersonen
- ▶ Geringe Anzahl instruierter Übungen (max. 4); Schwerpunkte setzen.
- ▶ Überprüfung der Fortschritte. Wenn die Übungen helfen, steigt die Motivation.

Übungs- beispiele



Forschung im Rehaszentrum Valens

Um unsere Behandlungsergebnisse zu evaluieren und stetig zu verbessern, führen wir im Rehaszentrum Valens zahlreiche Forschungsprojekte durch. Die Resultate kommen direkt unseren Patientinnen und Patienten zugute und stehen allen Interessierten offen.

Die angeführten Forschungsergebnisse und die daraus abgeleiteten Empfehlungen stammen aus folgender Publikation des Rehaszentrums Valens:

Bachmann et al.: Empfehlungen zur Verbesserung der Adhärenz zu Heimübungsprogrammen: Eine Übersichtsarbeit.

Thieme E-Journals Physikalische Medizin, Rehabilitationsmedizin, Kurortmedizin, 2017

Link zur Publikation auf thieme.de:
<https://bit.ly/3d9IWT4>



Rehaszentrum Valens

Taminaplatz 1
CH-7317 Valens
T +41 81 303 11 11
info.valens@kliniken-valens.ch
www.kliniken-valens.ch