

## Ergänzung: Definition, Diagnose und Therapie der Sarkopenie

(Laura Zibell, April 2021)

### Inhaltsverzeichnis

#### 4. ICF-Modell

#### 5. Ergo- und physiotherapeutischer Behandlungsplan nach ICF

#### 4. ICF-Modell

Auf Grundlage des ICF-Modells wurden mit Therapeuten der Geriatrie und Alterstraumatologie mögliche therapeutische Inhalte der Sarkopeniebehandlung aufgestellt.

ICF steht für die Abkürzung “International Classification of Functioning, Disability and Health”. Diese Klassifikation konzentriert sich auf die Bestandteile der Gesundheit und nicht auf die der Krankheit. Die ICF beinhaltet die Körperfunktionen, -strukturen sowie die Aktivitäten, die Partizipation und die Teilhabe des Menschen. Zusätzlich werden personenbezogene Faktoren und die Umwelt beachtet. Die aufgeführten Komponenten bedingen sich gegenseitig.<sup>1</sup>

#### 5. Ergo- und physiotherapeutischer Behandlungsplan nach ICF

Die Behandlungsinhalte der Ergo- und Physiotherapie bei einer Sarkopenie-Diagnose werden im Folgenden in Anlehnung an die ICF-Klassifikation dargestellt. Die ICF-Körperstrukturen bestehen aus Therapien wie der Detonisierung, der Schmerzreduktion und der Tiefenwahrnehmung. Zu den ICF-Körperfunktionen zählen ein kognitives Training, die Kräftigung der oberen und unteren Extremität, ein Koordinations- und Gleichgewichtstraining und eine Sturzprophylaxe. Exakte Inhalte können aus der Tabelle entnommen werden. Zu den Aktivitäten gehört die Mobilisation von der Rückenlage in die Seitlage, in den Sitz, in den Stand und schlussendlich in den Gang. Diese Bestandteile

---

<sup>1</sup> Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte: ICF, 2020

der Mobilisation werden einzeln und in der genannten Reihenfolge erarbeitet. Die Partizipation enthält Inhalte der Selbstversorgung, der Produktivität und Freizeit. Im Zuge der Umweltfaktoren werden die Umwelt angepasst, die Patienten über Hilfsmittel beraten und mit diesen versorgt, Angehörige aufgeklärt und in den Therapieprozess mit einbezogen.

### **Ergo- und physiotherapeutische Inhalte für die Sarkopeniebehandlung (in Anlehnung an das ICF-Modell)**

#### ICF- Körperstrukturen

<b>Art der Behandlung nach ICF-Körperstrukturen</b>	<b>Inhalte</b>
Detonisierung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manuelle Therapie</li> </ul>
Schmerzreduktion	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Magnetfeldtherapie</li> <li>• Lymphdrainage</li> <li>• Heiße Rolle</li> <li>• Tapen</li> </ul>
Tiefenwahrnehmung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Propriozeptive Reize</li> </ul>

#### ICF-Körperfunktionen

<b>Form der Behandlung nach ICF-Körperfunktionen</b>	<b>Inhalte</b>
Kognitives Training	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nikitin</li> <li>• Logeo</li> </ul>
Kräftigung Obere und untere Extremität, Rumpf	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motomed</li> <li>• Theraband</li> <li>• Training mit Widerstand</li> <li>• Deuser-Band</li> <li>• Beinpresse</li> <li>• Kniebeugen</li> </ul>
Koordinations- und Gleichgewichtstraining	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungen an der Sprossenwand</li> <li>• Dyn Air Ballkissen</li> <li>• Balance Pad</li> <li>• Ballübungen</li> </ul>
Sturzprophylaxe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zusammenspiel aller Inhalte</li> </ul>

## ICF-Aktivitäten

Art der Behandlung nach ICF-Aktivitäten	Inhalte
Mobilisation in die Seitlage	Rückenlage → Seitlage
Mobilisation in den Sitz	Seitlage → Sitz
Mobilisation in den Stand	Sitz → Stand
Mobilisation in den Gang	Stand → Gang

## ICF-Partizipation

Art der Behandlung nach ICF-Partizipation	Inhalte
Selbstversorgung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbstständiges Essen</li> <li>• Selbstständiges Waschen</li> <li>• Selbstständiges Anziehen</li> <li>• Selbstständiger Toilettengang</li> <li>• Selbstständige Morgenroutine im Badezimmer</li> </ul>
Produktivität	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alltägliche Aufgaben (Gartenarbeit, Ehrenamt,...)</li> </ul>
Freizeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hobbies (Freizeitbeschäftigung)</li> </ul>

## ICF-Umweltfaktoren

Art der Behandlung nach ICF-Umweltfaktoren	Inhalte
Umweltanpassung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Räumliche Veränderungen oder Anpassung</li> </ul>
Hilfsmittelversorgung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rollator, Unterarmgehstützen, Greifhilfe,...</li> </ul>
Angehörigenarbeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufklärung, Transparenz schaffen</li> </ul>

## ICF-Personenbezogene Faktoren

Art der Behandlung nach ICF-personenbezogene Faktoren	Inhalte
Persönliche Faktoren	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alter, Geschlecht, Religion, Lebensführung</li> </ul>

Mithilfe der erarbeiteten Therapieinhalte wurde ein Behandlungsplan auf Grundlage des ICF-Modells für Sarkopeniepatienten während eines Krankenhausaufenthaltes von zwei Wochen erarbeitet (siehe Abbildung).

## Behandlungsverfahren Sarkopenie (in Anlehnung an das ICF-Modell)

(Voraussetzungen: 14 Tage Aufenthalt)

Körperstrukturen

Körperfunktionen

Aktivität und Teilhabe

Umwelt

Behandlungstag	Ergotherapie	Physiotherapie
1. (z.B. Mittwoch)	Befund und Anamnese	Befund und Anamnese
2. (z.B. Donnerstag)	Propriozeption Schmerzreduktion	Manuelle Therapie Schmerzreduktion
3. (z.B. Freitag)	Kräftigung: Rumpf, obere und untere Extremität (evtl. kognitives Training)	Kräftigung : Rumpf, untere und obere Extremität
4. (z.B. Samstag)	Eigenübungen	Eigenübungen
5. (z.B. Sonntag)	Eigenübungen	Eigenübungen
6. (z.B. Montag)	Koordinations- und Gleichgewichtstraining	Kräftigung : Rumpf, untere und obere Extremität
7. (z.B. Dienstag)	Mobilisation: Seitlage- Sitz-Stand-Gang	Mobilisation: Seitlage- Sitz-Stand-Gang
8. (z.B. Mittwoch)	Umweltanpassung Hilfsmittelversorgung	Koordinations- und Gleichgewichtstraining
9. (z.B. Donnerstag)	ADL-Training: Selbstversorgung Produktivität Freizeit	Mobilisation: Seitlage- Sitz-Stand-Gang Kräftigung : Rumpf, untere und obere Extremität
10. (z.B. Freitag)	ADL-Training: Selbstversorgung Produktivität Freizeit	Mobilisation: Seitlage- Sitz-Stand-Gang Kräftigung : Rumpf, untere und obere Extremität
11. (z.B. Samstag)	Eigenübungen	Eigenübungen
12. (z.B. Sonntag)	Eigenübungen	Eigenübungen
13. (z.B. Montag)	Umweltanpassung ADL-Training: Selbstversorgung Produktivität Freizeit	Koordinations- und Gleichgewichtstraining
14. (z.B. Dienstag)	Endbefund	Endbefund

Der Plan umfasst vier Komponenten: Die Körperstrukturen und-funktionen, die Aktivität und Teilhabe sowie die Umwelt. Die Körperstrukturen sind aufgrund der Übersichtlichkeit in der Farbe Gelb gekennzeichnet, Körperfunktionen sind grün, Aktivität und Teilhabe rot und die Umwelt blau. Wichtig war eine gleichmäßige Verteilung der Komponenten nach den Kompetenzen der jeweiligen therapeutischen Fachbereiche. Die

Physiotherapeuten übernehmen den größeren therapeutischen Anteil der Körperstrukturen und -funktionen. Die Erarbeitung der Aktivität übernehmen beide Therapiebereiche ausgewogen und die Teilhabe sowie die Umweltbedingungen werden zu einem größeren Teil von Ergotherapeuten übernommen. Trotzdem sollten für eine ganzheitliche Therapie möglichst viele ICF-Komponenten in Ergo- und Physiotherapie vertreten sein.

Das erarbeitete Therapiekonzept soll in der Therapie als Grundgerüst verwendet werden. Die Therapie ist aber immer an die individuellen Bedürfnisse und an eventuelle Nebendiagnosen des Patienten anzupassen und kann so gegebenenfalls verändert werden.

Die Evaluation der Therapie kann durch spezielle diagnostische Messgeräte erfolgen. Bestandteile bilden die Handkraftmessung, das „Easy Torque“ (Messung von Kraft und Leistungsfähigkeit der Muskeln) und die „Short physical performance battery“ (siehe Diagnose). Die Messungen sollten zu Beginn und zum Ende der Therapie den Ist-Wert der Muskelkraft darstellen. Zudem wird die Evaluation während des Therapieprozesses eingesetzt um Zwischenergebnisse zu erkennen und um daraufhin eventuell Veränderungen zu veranlassen.

## Quellenverzeichnis

*Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte: ICF*  
<https://www.dimdi.de/dynamic/de/klassifikationen/icf/>  
(Zugriff: 11.04.2021)