

Gesundheitsprogramme gegen Schmerzen am Bewegungs- und Stützapparat: Was sie leisten, für wen sie geeignet sind

*Der Nacken zieht, der Rücken zwickt, das neue Knie meldet sich bei jedem Schritt: Mit Angeboten wie "Kur neu" oder einer orthopädischen Rehabilitation lassen sich Schmerzen am Bewegungs- und Stützapparat gut lindern. Doch oft landen Patient*innen im falschen Gesundheitsprogramm, kritisiert Dr. Johannes Püspök.*

Harbach, 27. November 2022 – Beschwerden am Bewegungs- und Stützapparat sind langwierig und in Österreich die dritthäufigste Ursache für Krankenstände. Zwei öffentlich finanzierte Gesundheitsprogramme helfen, Muskel-Skelett-Erkrankungen in den Griff zu bekommen: Die Gesundheitsvorsorge Aktiv (GVA), auch als "Kur neu" bekannt, richtet sich an Menschen mit leichten bis mittelschweren Symptomen. Die orthopädische Rehabilitation hingegen hilft Patient*innen mit starken Beschwerden oder nach einer Operation. "Beide Programme helfen nachweislich, eine Chronifizierung von Schmerzen zu verhindern und können starke Schmerzen, Einschränkungen im Alltag und Krankenstandstage reduzieren", erklärt Prim. Dr. Johannes Püspök, Ärztlicher Leiter im Moorheilbad Harbach, anlässlich der Österreichischen Schmerzwochen der Österreichischen Schmerzgesellschaft (ÖSG). In den jährlichen Aktionswochen informiert die Fachgesellschaft über neue wissenschaftliche Erkenntnisse und Therapien in der Schmerzmedizin.

Nach "Gesundheitsvorsorge Aktiv": Weniger Beschwerden bei 90% der Patient*innen

Bis zu 90.000 Patient*innen nehmen jährlich das Programm "Gesundheitsvorsorge Aktiv" (GVA) in Österreich in Anspruch – mit großem Erfolg, wie eine Evaluierung des Ludwig-Boltzmann-Instituts zeigt. Demnach profitieren rund Dreiviertel aller Patient*innen, für die das Angebot gedacht ist, unmittelbar vom stationären Aufenthalt. Über 90 Prozent gaben an, dass sich ihre Beschwerden gebessert hatten. "Enttäuschung und Misserfolge sind allerdings dann vorprogrammiert, wenn sich Patient*innen bei der ‚Gesundheitsvorsorge Aktiv‘ noch die traditionelle österreichische Kur erwarten, also Erholung und passive Anwendungen wie Moorpackungen", berichtet Dr. Püspök. Fakt ist aber: Dreiviertel der Therapien im Rahmen der "Gesundheitsvorsorge Aktiv" sind auf Bewegung ausgerichtet und erfordern aktive Teilnahme. "Oft haben GVA-Patient*innen keine Ahnung, was sie erwartet, wohl auch weil die zuweisenden Ärzt*innen das Konzept der reformierten Kur noch nicht ausreichend kennen", so Dr. Püspök.

Ein anderes Problem ist, dass bis zu einem Drittel der Patient*innen mit der GVA wenig anfangen können: Sie haben zu starke Beschwerden, um an den Therapien und Übungen teilzunehmen. Dr. Püspök: "Wenn Patient*innen im Alltag einen Rollator brauchen, also eingeschränkt mobil sind, können wir im Rahmen der GVA keine therapeutische Einzelgymnastik anbieten. Wenn sie nicht zehn Sekunden auf einem Bein stehen können, kommt ein Sensomotorik-Training für sie nicht in Frage. In diesen Fällen können wir nur die Therapien reduzieren und eventuell umstellen, aber die Patient*innen bekommen trotzdem nicht das, was sie brauchen. Das sind Patient*innen, die eine Rehabilitation benötigen, die aber, aus welchen Gründen auch immer, in die GVA geschickt wurden." Er appelliert an die Haus- und Fachärzt*innen, sich genau über die Gesundheitsprogramme zu informieren und ihre Patient*innen nur an das jeweils geeignete zu überweisen.

"Gesundheitsvorsorge Aktiv" motiviert zu einem gesünderen Lebensstil

Die "Kur neu" ist in Modulen aufgebaut und behandelt nicht nur das Grundleiden, zum Beispiel Gelenkschmerzen, sondern nimmt auch Lebensstilfaktoren wie Bewegung, mentale Gesundheit und Ernährung in den Fokus. Das Basismodul der GVA besteht aus Bewegungstherapie, Kraft- bzw. Ausdauertraining, Entspannungstraining und bei Bedarf Raucherberatung. Zusätzlich werden drei Aufbaumodule zur individuellen Gestaltung der Therapie angeboten: Das Modul "Bewegungsoptimierung" eignet sich für Patient*innen, die bereits regelmäßig körperlich aktiv sind. Therapeut*innen überprüfen, ob die Bewegung richtig durchgeführt wird und geben Optimierungsempfehlungen, um Spätschäden zu verhindern. Wieder Lust an sportlichen Aktivitäten soll das Modul "Bewegungsmotivation" machen. Das Modul "Mentale Gesundheit" richtet sich an Patient*innen, die beruflich oder privat an psychischen Belastungen leiden: Stressprävention, Entspannungs- und Abgrenzungstechniken sowie die Stärkung von Selbstschutzmechanismen stehen hier im Mittelpunkt. Ergänzungsmodule beschäftigen sich mit gesunder Ernährung, Workshops mit den Themen "Beruflicher Alltag und gesundes Leben". Für Pensionist*innen gibt es das Programm "Aktiv und selbstbestimmt im Alltag – ein Leben lang". In weiteren Therapien kann noch individueller auf die Bedürfnisse der Patient*innen eingegangen werden. "Wir setzen ganz stark auf Motivation und Lebensstilmodifikation", erklärt Prim. Dr. Johannes Püspök. Ziel ist es, dass die Patient*innen nach drei Wochen "Kur" eigenverantwortlich weitermachen. "Mit einem entsprechenden Lebensstil können die Patient*innen dreimal mehr für ihre Gesundheit tun, als es das medizinische System zu leisten vermag", unterstreicht Dr. Püspök.

Orthopädische Rehabilitation bei schweren Fällen

Für Patient*innen, die an schweren chronischen Schmerzsymptomen leiden oder eine Operation hinter sich haben, ist eine multimodale Schmerztherapie im Rahmen der orthopädischen Rehabilitation ein geeignetes Gesundheitsprogramm. Eine intensiviertere, multimodale orthopädische Rehabilitation wirkt sich nachhaltig positiv aus: "Der subjektive Gesundheitszustand der Patienten wird besser und die Intensität ihrer Schmerzen lässt

nach", berichtet Dr. Püspök. Bei Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates durch entzündliche und degenerative Erkrankungen, Verletzungsfolgen oder nach operativen Eingriffen kann eine dreiwöchige stationäre orthopädische Rehabilitation in Anspruch genommen werden. Die Ziele dieses Reha-Aufenthaltes sind es, die stützende und schützende Rückenmuskulatur zu stärken, Bewegungsdefizite und Schmerzen zu verringern, die Mobilität zu steigern und somit auch Selbständigkeit wiederzuerlangen. Bei Patient*innen, die eine Operation hinter sich haben, sorgt die Reha für eine rasche und möglichst umfassende Wiederherstellung der Funktionalität des operierten Bereiches. "Durch die Reha soll die Gesundheit wiederhergestellt und die Patient*innen wieder in ihr soziales und berufliches Umfeld integriert werden", so Dr. Püspök.

Quelle: Evaluierung der "Gesundheitsvorsorge aktiv"

https://www.researchgate.net/publication/329117346_Gesundheitsvorsorge_Aktiv_GVA_vs_Kur

Mit freundlicher Unterstützung von:



(Die inhaltliche Verantwortung für alle Presstexte liegt ausschließlich bei der Österreichischen Schmerzgesellschaft.)