



ZEITSCHRIFT
FÜR **PHYSIO**
THERAPEUTEN

73. Jahrgang
April 2021



UNSER
KÖRPER ALS
KRAFTWERK

AUTORENABDRUCK

physiotherapeuten.de

Sport- und Bewegungsgerontologie studieren

Ein Erfahrungsbericht zweier Master-Absolventinnen

..... Andrea Huhn und Pia Johanna Andrä

Die gesundheitsfördernden Effekte von körperlicher Aktivität sind besonders in der Behandlung und Versorgung älterer Menschen essentiell. Gerade in der Gerontologie ist eine multidisziplinäre Perspektive wichtig. Wer sich in diesem Bereich spezialisieren und für Leitungspositionen in der Gesundheitsversorgung sowie für Tätigkeiten in Forschung und Lehre qualifizieren möchte, sollte an ein entsprechend ausgerichtetes Masterstudium denken. Zwei Kolleginnen berichten von ihrer Motivation und ihren Erfahrungen an der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS).

Immer mehr Physiotherapeuten entscheiden sich für einen primärqualifizierenden Studiengang oder ein Bachelorstudium nach dem Staatsexamen. Die Akademisierung dieses Berufsfeldes wurde in den letzten Jahren zunehmend wichtig. Im Rahmen des Bachelorstudiums erhält man einen ersten Einblick in verschiedene wissenschaftliche Bereiche und setzt sich mit Forschungsmethoden auseinander. Im physiotherapeutischen

Berufsalltag merkt man jedoch schnell, dass die erlernten wissenschaftlichen Kompetenzen häufig nicht 1:1 umsetzbar sind. Es fehlt vor allem an Zeit, aber auch an einer Fokussierung bei weit gefächertem Patientenklientel. Doch wie ist es möglich, Forschung und Berufsalltag zu vereinen? Wie können wir unser erlangtes Wissen ausbauen und anwenden? Für uns war klar, wir möchten den Fachbereich der aktiven Therapie vertiefen und unsere wissenschaftliche Kompetenz ausbauen. Daher haben wir uns für das Studium an der Deutschen Sporthochschule Köln entschieden, denn dort werden die verschiedenen Aspekte des Alterns vermittelt und Theorie mit Forschung und evidenzbasierter Praxis vereint.

Wieso eine Spezialisierung im gerontologischen Bereich?

Der demografische Wandel nimmt einen immer höheren Stellenwert ein. Dies lässt sich häufig auch anhand des höheren Durchschnittsalters von Patienten in physiotherapeutischen Einrichtungen beobachten. Die Therapeuten stehen innerhalb ihrer Behandlungen somit vor anderen

Herausforderungen als bei jungen, sportlich aktiven Menschen. Altersbedingte psychische und physische Veränderungen sowie zusätzlich vorhandene sekundäre Erkrankungen müssen in den Therapieeinheiten berücksichtigt werden. Gerade hier ist eine wissenschaftlich fundierte Herangehensweise unabdingbar. Um spezifische Behandlungsmethoden anzuwenden, ist die präzise Erfassung von körperlichen Fähig- und Fertigkeiten notwendig. Sport und körperliche Aktivität sind eine wirksame „Pille“ gegen die meisten Erkrankungen des Alters, die sich positiv auf den Gesundheitszustand auswirkt. Daher fungieren wir Physiotherapeuten nicht nur als Testleiter und Behandler, sondern sehen es auch als unsere Aufgabe an, die Wichtigkeit von sportlichen Aktivitäten im Alter sowie Spaß und Freude an Sport und Bewegung zu vermitteln.

Vernetzung von wissenschaftlicher Theorie und angewandter Praxis

Im viersemestrigen Vollzeit-Studiengang bekommen die Studierenden einen umfassenden Einblick in die verschiedenen Aspekte des Alterns. Die Lehrenden vermitteln Wissen zu den biomedizinischen sowie zu den sozialen und psychologischen Aspekten des Alterns und verknüpfen dies mit wissenschaftlichen Methoden und statistischen Auswertungsmöglichkeiten. Zudem gibt es wissenschaftlich fundierte Praxiselemente (Abb. 1–7). Forschungsbasierte Untersuchungen unterliegen einer Analyse bereits bestehender fachspezifischer Literatur. Dieser Prozess hilft den Studierenden, publizierte Untersuchungen kritisch zu hinterfragen und speziell nach evidenzbasierten Fachtexten zu suchen. Ein weiterer positiver Effekt ist die intensive Auseinandersetzung mit englischer Literatur zur Förderung und Stärkung der sprachlichen Kompetenzen. Im Modul „Intervention“ >>

Für Eilige

Physiotherapeut mit Bachelorabschluss? Im Berufseinstieg merkt man häufig, dass sich die erlernten wissenschaftlichen Kompetenzen nicht ausreichend in den Berufsalltag integrieren lassen. Da hilft nur eins: Spezialisierung in einem Bereich. Eine Möglichkeit bietet der Masterstudiengang „Sport- und Bewegungsgerontologie“ (M. Sc.) an der DSHS. Mit dieser Perspektive ist es möglich, sich in einem wachsenden Berufsfeld zu professionalisieren.



Abb. 1 Durchführung einer Spiroergometrie mit Laktat-Abnahme bei älterer Probandin durch Studierende



Fotos: T. Morat

Abb. 2 Sechs-Minuten Gehstest im Stadion mit Spiroergometrie

Die Studierenden haben viel Gelegenheit zu evidenzbasiertem Arbeiten in der Praxis.



Abb. 3 Anleitung einer Ausdauerintervention durch Studierende



Abb. 4 Kombiniertes Kraft- und Gleichgewichtstraining, angeleitet durch Studierende



Abb. 5 Krafttraining an der Brustpresse, angeleitet durch Studierende



Abb. 6 Interventionsplan zu Kraft- und Gleichgewichtsintervention im Sand



Abb. 7 Gleichgewichtstraining in der Sporthalle, angeleitet durch Studierende

Die praktische Umsetzung erfolgt anhand des Forschungsprozesses.

besteht für die Studierenden dann zum ersten Mal der Kontakt und die Umsetzung des theoretisch Erlernten mit einer Gruppe von Probanden ab 65 Jahren. Die praktische Studienumsetzung basiert auf den verschiedenen Schritten des Forschungsprozesses: Formulierung einer Forschungsfrage, Theoriebildung, Bestimmung der Untersuchungsformen, Auswahl der Untersuchungseinheiten, Datenerhebung, Datenanalyse, Evaluierung.

Perspektiven

Berufliche Perspektiven ergeben sich in allen Bereichen, die sich mit der Förderung von Sport- und Bewegungsprogrammen für ältere Menschen beschäftigen, zum Beispiel

- als Fach- und Führungskraft in Altenhilfeeinrichtungen,
- in der Fortbildung von Übungsleitern bei staatlichen oder privaten Anbietern,
- in der betrieblichen Gesundheitsförderung,
- als wissenschaftliche/r Mitarbeiter/ Mitarbeiterin in klinischen Bereichen und
- in der Forschung und Lehre an Hochschulen.

Das Masterprojekt kann zum Beispiel als Pilotprojekt Grundlage für weitere Forschung sein.

Masterprojekt und wie geht's weiter?

Alle Module sind erfolgreich abgeschlossen und das Studium neigt sich dem Ende entgegen. Jetzt fehlt nur noch eins: das Projekt für die Masterarbeit. Die Vorbereitung hierfür erfolgt über die verschiedenen Semester hinweg und es besteht die Möglichkeit, das Masterprojekt in den verschiedenen Bereichen mit Bezug zur Gerontologie umzusetzen. Doch wie findet man sein Thema für das Masterprojekt? Im dritten Semester geben die Dozierenden in einem Seminar verschiedene Einblicke in laufende Projekte und eröffnen den Studierenden die Möglichkeiten, diese durch eine spezifische Forschungsfrage zu unterstützen. Aber auch neue wissenschaftliche Theorien werden gerne angenommen. So kann das Masterprojekt zum Beispiel durch eine Pilotstudie oder ein neues Projekt den Anreiz für weitere Forschungsmöglichkeiten eröffnen.

Berufliche Orientierung auch in anderen Bereichen?

Physiotherapeuten können in fast allen medizinischen Fachbereichen arbeiten. Im Studium wird durch verschiedene Wahlmodule die Möglichkeit geschaffen, einen Einblick in weitere berufliche Bereiche zu erlangen oder persönliche Präferenzen zu vertiefen. Hierzu zählen unter anderem auch das betriebliche Gesundheitsmanagement

oder die wissenschaftliche Arbeit in einem klinischen Kontext. Neben aktiver Kommunikation mit anderen Berufsgruppen und Erfahrungsberichten von geschultem Fachpersonal erhalten die Studierenden die Möglichkeit, ihren persönlichen beruflichen Werdegang auch in andere Bereiche zu lenken. Mit dem Abschluss „Master of Science“ sind sowohl praktische als auch administrative Tätigkeiten, Leitungspositionen oder eine wissenschaftliche Karriere möglich.

Persönliches Fazit

Blicken wir abschließend aus physiotherapeutischer Sicht auf die zwei Jahre Masterstudium zurück, so ist für uns eine Aussage gewiss: Wir haben die richtige Entscheidung getroffen! Wir haben in dieser Zeit viel gelernt und neue Erfahrungen gesammelt. Zudem können wir sagen, dass sich auch unser physiotherapeutischer Blickwinkel verändert hat und

sich für uns neue berufliche Perspektiven eröffnet haben. Körperliche oder geistige Veränderungen des Alterns sowie das Vorhandensein sekundärer Erkrankungen machen eine spezifische Herangehensweise unabdingbar. Durch den sportwissenschaftlichen Hintergrund ist es uns möglich, Therapieansätze auf einem wissenschaftlichen Fundament aufzubauen, anzuwenden und anschließend zu evaluieren. Durch die Kombination von Physiotherapie und Sportwissenschaft haben wir nun die nötigen Kompetenzen für die Behandlung und Betreuung von älteren Menschen. ●



Surftipp

Mehr Informationen: pt.rpv.media/206

Andrea Huhn

Sie ist seit 2014 Physiotherapeutin. Nach ausbildungsintegriertem Bachelorstudium an der Fachhochschule Kiel und mehrjähriger praktischer Tätigkeit studierte sie von 2018 bis 2020 im Masterstudiengang „Sport- und Bewegungsgerontologie“ (M.Sc.). In ihrer Masterarbeit untersuchte sie die Effekte einer Ernährungsintervention nach einem Krafttraining bei Patienten mit COPD. Aktuell ist sie in der auf das Atmungssystem spezialisierten Praxis „zwanzig-neun-fünf“ in Essen beschäftigt.

Kontakt: andrea-huhn@t-online.de



Pia Johanna Andrä

Sie ist seit 2016 Physiotherapeutin. Sie lernte im Universitätsklinikum der RWTH Aachen und absolvierte ausbildungsintegrierend den Bachelorstudiengang „Physiotherapie“ an der FH Aachen. Von 2018 bis 2020 absolvierte sie den Masterstudiengang „Sport- und Bewegungsgerontologie“ (M.Sc.). Im Rahmen ihrer Masterarbeit beschäftigte sie sich mit der Analyse von Aktivphasen bei Patienten mit Demenzerkrankung während einer akutklinischen Behandlung in der Gerontopsychiatrie und nach der Entlassung. Aktuell arbeitet sie im Neurologischen Rehabilitationszentrum Godeshöhe in Bad Godesberg.

Kontakt: piajohanna.andrae@gmail.com



Markenfrottee für die Physiotherapie
Handtücher · Spannbezüge · Frotteemode

farbecht · formstabil · waschbar bis 95°
viele Farben · viele Größen
Standardbezüge oder Maßanfertigung



www.harti.de

Berufshaftpflicht-
versicherung
ab 79,40 €
netto jährlich.

SPEZIELL FÜR PHYSIOTHERAPEUTEN

Jetzt beraten lassen:

☎ +49 (0)2204 30833-0
www.versichert-mit-ullrich.de

 **ULLRICH**
Inhaber Holger Ullrich
Versicherungs- und Finanzservice

SELBSTÄNDIG.
WAS WIRKLICH WICHTIG IST.