

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 93 (2015)
Heft: 5

Artikel: Wie man wieder auf die Beine kommt
Autor: Novak, Martina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078849>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 04.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Wie man wieder auf die Beine kommt

Wenn das Gehirn nach einer Erkrankung oder einem Ereignis wieder lernen muss, Arme und Beine zu bewegen, zu essen oder zu sprechen, dann braucht es intensive, aufeinander abgestimmte Therapien. Die Neurorehabilitation bietet diesen Rahmen.

Wer im Zürcher Rehasentrum der Klinik Lengg der Neurorehabilitation zugewiesen wird, hat meistens einen Hirnschlag erlitten. Schlaganfälle sind die häufigste Ursache für eine spezifische Therapie der Hirnfunktionen.

Bei einem Schlaganfall bekommt das Gehirn wegen eines Gefässverschlusses zu wenig Blut und damit eine unzureichende Menge an Sauerstoff und Nährstoffen, weswegen bestimmte Hirnareale unterversorgt sind und absterben können. In selteneren Fällen findet eine Blutung ins Gehirn statt. Die Folgen sind dieselben: motorische Störungen (häufig in Form einer Halbseitenlähmung), kognitive Störungen (Denkleistung, Gedächtnis, Aufmerksamkeit), Sprachstörungen sowie Schluckstörungen.

Um nach einem derartigen Schicksalsschlag grösstmögliche Selbstständigkeit und Lebensqualität wiederzuerlangen sowie den Pflegebedarf zu minimieren, braucht es rasch ein breites Spektrum an Therapien. Neurorehabilitation besteht deshalb nicht aus einer einzelnen Therapie, sie ist ein Zusammenspiel verschiedener bewährter Therapieformen wie Physiotherapie, Ergotherapie, Sport- und Ausdauertraining, Logopädie, Schlucktraining. Auf der neuropsychologischen Ebene kommen kognitives Training und Psychotherapie dazu. Ausserdem spielen Sozial- und Ernährungsberatung eine wichtige Rolle. Gemeinsames Ziel dieser interdisziplinären Therapien ist es, die erlittenen sogenannten Defizite zu reduzieren und mit den Betroffenen individuelle Ziele zu erreichen.

Edith Vollenweider gehört zu jenen Patientinnen und Patienten, die nicht wegen eines Schlaganfalls, sondern wegen eines Hirntumors der Neurorehabilitation zugewiesen werden. Patienten mit

Tumoren oder chronischen neurologischen Erkrankungen wie Multiple Sklerose und Parkinson sowie nach Schädel-Hirn-Traumata gehören ebenfalls zur Klientel eines Zentrums für Neurorehabilitation. Ende des letzten Jahres bekundete die bald 82-Jährige zunehmend Mühe beim Gehen, in einem Bein fühlte sie einen Druck, und überdies war es geschwollen. Kein Grund zur Beunruhigung, fand die vitale Frau, die bis dahin mit ihrem Ehemann im eigenen Haus lebte und täglich mit dem Hund unterwegs war.

Ganz von vorne anfangen

Im Januar folgte dann die notfallmässige Einlieferung ins Spital, nachdem sie zusammengebrochen war, weil sie in der rechten Körperhälfte kein Gefühl mehr verspürte. Im Universitätsspital Zürich wurde ein gutartiger Tumor im Hirn entdeckt und umgehend herausoperiert. Trotzdem waren gewisse Hirnareale in ihrer Funktion so weit beeinträchtigt, dass motorische Einschränkungen auftraten.

Das Gehen muss sie nun erst wieder erlernen. Mit Physiotherapeutin Olivia Spirig macht sie täglich Kraft-, Stabilisations- und Gleichgewichtsübungen. Dafür muss sie sich zunächst aus dem Rollstuhl erheben und auf einen Block gestützt aufrecht stehen bleiben. Nun folgt die eigentliche Herkulesaufgabe: Während sich das gesunde Bein nach vorn bewegt, bis der Fuss auf ein Podest abgestellt werden kann, muss das betroffene Bein als Standbein die Belastung aushalten. Was simpel aussieht, erfordert von der Seniorin höchste Konzentration und viel Kraft.

Durch viele Wiederholungen soll die «Ansteuerung» im Gehirn neu erlernt werden; dabei erfolgt natürlich auch ein Muskelaufbau. Weil ein Teil der Nerven-

zellen im Gehirn abgestorben ist, müssen die verbleibenden Nervenzellen nach Möglichkeit deren Aufgabe übernehmen und sich neu vernetzen. «Die betroffenen Hirnareale müssen neuen Lerninput erhalten, damit früher beherrschte Bewegungsabläufe wieder selbstverständlich werden. Das Ziel ist es, dass Frau Vollenweider tagsüber im Haus wieder selbstständig mit oder ohne Rollator gehen kann, ohne auf Hilfe angewiesen zu sein», erklärt Olivia Spirig.

Nach einer halben Stunde ist die Physiotherapiesitzung zu Ende. Die Patientin ist erschöpft und freut sich, die Füsse hochlegen zu können. Immerhin hat sie an diesem Tag schon ein Kräftigungstraining auf dem Laufband absolviert. Wenn bei ihr auch Sprache, Gedächtnis oder Wahrnehmung beeinträchtigt wären wie bei manchen anderen Patienten, dann hätte sie vermutlich noch entsprechende weitere Therapien gehabt.

Edith Vollenweider ist eine von 44 Patientinnen und Patienten, die im Anschluss an den Aufenthalt im Akutspital stationär in der Klinik Lengg aufgenommen werden, weil sie sich noch nicht selbst zu Hause versorgen oder zur ambulanten Rehabilitation gehen können. Die Plätze in der stationären Klinik sind begehrt: Die Betroffenen profitieren von der interdisziplinären Betreuung unter einem Dach, sie können sich voll auf die Therapien konzentrieren und müssen nicht umständlich von zu Hause ins Therapiezentrum gelangen. Umgekehrt bietet die Klinik Patienten aus dem Grossraum Zürich die Möglichkeit, ihre Therapien nach der Entlassung aus der stationären Behandlung im Zentrum für ambulante Therapie der Klinik nahtlos weiterzuführen.

Ausser der offensichtlichen medizinischen Notwendigkeit einer intensiven Therapie braucht es vonseiten der Pa-



Feinarbeit fürs Gehirn: Mit Physiotherapeutin Olivia Spirig trainiert Edith Vollenweider, um wieder zu mehr Kraft, Gleichgewicht und Stabilität zu kommen.

tientinnen und Patienten Rehabilitationspotenzial und Motivation, um einen Behandlungserfolg zu erreichen. Grundlage für das Rehabilitationspotenzial ist die Hirnplastizität, also die Eigenschaft von Nervenzellen, Synapsen oder ganzen Hirnarealen, sich anzupassen. «Prognosen sind bei diesen Erkrankungen sehr schwierig. Man weiss nicht, ob sich erlittene Funktionsstörungen komplett zurückbilden», erklärt der behandelnde Oberarzt Bartosz Bujan. «Bei den meisten Patienten sind aber im Verlauf des Rehabilitationsprozesses alltagsrelevante Fortschritte zu verzeichnen.»

Die Motivation hingegen ist den Betroffenen direkt anzusehen. Sie zeigen wie Edith Vollenweider viel Willen und Engagement und kämpfen, um möglichst dahin zu kommen, wo sie einmal waren. Allerdings kann es in der belastenden Situation, in der die Betroffenen sind, anfänglich zu Überforderungen kommen. «In solchen Fällen sind eine begleitende Psychotherapie, oft auch die Einnahme von Psychopharmaka wichtige Teile des Therapiekonzeptes», sagt Bartosz Bujan. Um die passende Behandlung zu ermöglichen, sprechen sich Ärzte und Therapeuten regelmässig über jede Patientin und jeden Patienten ab und vereinbaren gemeinsam mit diesen realistische Therapieziele.

Vorsichtig zurück nach Hause

Ein durchschnittlicher Aufenthalt ist zunächst für rund vier Wochen vorgesehen. Eine Verlängerung wird dann angestrebt, wenn die Patienten aufgrund ihrer Erkrankung noch nicht genügend Selbstständigkeit erlangt haben. «Sind Therapiepotenzial, sichtbare Fortschritte und Motivation vorhanden, können wir bei der Krankenkasse ein Gesuch um Kostengutspracheverlängerung stellen», erklärt der Facharzt. Bevor eine Patientin oder ein Patient nach Hause entlassen werde, kläre die Ergotherapie zudem teilweise ab, ob eventuell Anpassungen im Eigenheim vorgenommen werden müssten: zum Beispiel Stolperfallen entfernen oder Geländer anbringen.

Edith Vollenweider freut sich zwar darauf, in die eigenen vier Wände zurückzukehren, doch hat die Seniorin Respekt vor den verschiedenen Treppen und der anstehenden Hausarbeit. Daher absolviert sie täglich tapfer und diszipliniert ihre Übungen in der Physiotherapie und im Krafttraining, um sich baldmöglichst ganz ohne Rollstuhl fortbewegen zu können. Mit ihrer Motivation ist sie auf dem besten Weg dazu.

Martina Novak

