

Haltung ist ein lebenslanger Prozess

Im Gespräch: Die Autorin der Originalarbeit Ulrike Albrecht

Ulrike Albrecht arbeitet seit mehr als drei Jahren an der Entwicklung und Durchführung ihres Präventionsprojekts »KiLo – Kinder im Lot®«, das sie im Rahmen ihrer Studie evaluierte. Inzwischen kooperiert die Praxisinhaberin mit vier Grundschulen und einer Realschule, an denen das Projekt regelmäßig angeboten und durchgeführt wird.

Woher ihre Ideen kommen und inwiefern sie vom »Innovationspreis Gesundheit der BKK Hessen« profitiert, erfuh Georg Supp im Gespräch mit ihr.



Konnten Sie mit dem Preis der BKK etwas anfangen? Hilft eine solche Auszeichnung beispielsweise bei der Öffentlichkeitsarbeit?

Der Innovationspreis Gesundheit der BKK Hessen hat mir sehr geholfen, die Effektivität und Qualität des Projektes gegenüber den Krankenkassen zu vertreten. Natürlich sind wir als Physiotherapeuten von unserer Arbeit begeistert und wissen um unsere Erfolge. Wenn aber eine unabhängige, hochrangige Jury unsere Arbeit mit dem ersten Preis versieht, dann stellt das sowohl ein Qualitätsmerkmal für das Projekt, als auch eine Anerkennung der physiotherapeutischen Sichtweise dar. Der Preis hat mir sicherlich auch dahingehend geholfen, dass sich heute viele örtliche Krankenkassen bereit erklären, das Projekt KiLo – Kinder im Lot finanziell zu bezuschussen. In Folge des Preises ist eine Krankenkasse an uns mit der Bitte herangetreten, in ihrem Auftrag eine Pilotstudie zu einem völlig anderen Thema durchzuführen. Wir untersuchen in dieser jetzigen Pilotstudie die Wirksamkeit der Matrix-Rhythmus-Therapie. Sowohl die Evaluation zu KiLo-Kinder im Lot, als auch die Pilotstudie zur Wirksamkeit der Matrix-Rhythmus-Therapie wurde und wird von Herrn Professor Meier-Koll, dem Leiter der Forschungsstelle für experimentelle Ergo- und Physiothera-

pie an der Fachhochschule Nordhessen betreut und begleitet. Ihm gilt mein herzlicher Dank!

Wie entstand die Idee, eine Studie über Haltungsschwächen bei Kindern durchzuführen?

Wir haben in der täglichen Praxis festgestellt, dass die Zahl an Kindern mit Diagnosen wie Kopfschmerzen, ständiger Bronchitis und Konzentrationsstörungen immer mehr zunahm. Für uns stellen diese Diagnosen eher Symptome dar und zwar Symptome, die sich sehr häufig auf eine schlechte Haltung zurückführen lassen. Die Tatsache, dass fast alle Studien zur Effektivität von Rückenschulen und anderen Programmen nur mangelhafte Ergebnisse aufwiesen, hat uns angespornt nach der Ursache zu suchen. Dabei ist uns aufgefallen, dass Haltung häufig noch mit dem Wort »Rücken« gleichgesetzt wird und damit – vereinfacht ausgedrückt – zwischen dem ersten Hals- und dem letzten Lendenwirbel festgemacht wird. Auch ist es erstaunlich, dass Haltungsschäden immer noch an Röntgen- oder anderen statischen Bildern festgemacht werden und damit die Komplexität von Haltung nicht berücksichtigt wird.

Haltung ist für mich ein lebenslanger dynamischer Prozess und eine dynamischer Prozess für sich. Sie kann nicht nur

an der Form des Rückens festgemacht werden. Aus diesem Grund haben wir ein Konzept erarbeitet, das auf diesem komplexen Verständnis von Haltung basiert und damit auf motorischer und kognitiver Ebene langfristig wirken kann. Um solche Ziele zu erreichen ist es nötig, ganz gezielt auf die individuellen Schwächen der Kinder eingehen zu können. Dazu bedarf es natürlich geeigneter Messmethoden, die wir mit Corpus gefunden haben.

Gleichzeitig soll aber bei den Kindern auch mittel- und langfristig Haltungskompetenz und Gesundheitsbewusstsein entwickelt werden. Dazu musste ich dann die Kooperation mit Pädagogen suchen. So bin ich an zwei Grundschulen herangetreten und freue mich, dass sich diese auch sofort zur Teilnahme bereit erklärt haben.

Wie reagierten die Kinder auf das »Vermessenwerden« – und wie reagierten deren Eltern?

Die Kinder hatten zu Beginn der Untersuchung schon ein bisschen Lampenfieber. Das hat sich dann aber schnell gelegt und die natürliche Neugierde hat gesiegt. Ist ja auch spannend, wenn man mit Punkten beklebt wird, fotografiert wird, und von Kästen springen darf. Da ist in einer Stunde schon was geboten.

Für die Eltern ist der Eltern-Informationsabend vor Beginn des Projekts sehr wichtig. Die Eltern erwarten meist Vorträge über Sitzmöbel oder das Gewicht des Schulrucksacks und sind dann sehr erstaunt, wenn wir einen Bogen vom ersten Lebensjahr mit seiner Bedeutung für die Entwicklung von Haltung zu unserem dynamischen und komplexen Verständnis von lebenslangen Haltungsprozessen spannen.

Dem »Vermessen« stehen die Eltern sehr positiv gegenüber. Sie sind durch-

weg erstaunt, dass man so viel messen und sehen kann. Wir werden nicht selten gefragt, ob man solche »Vermessungen« auch für Erwachsene machen kann.

Haben Sie eine Idee, warum manche Kinder üben und manche nicht?

Haben sich die Eltern dazu geäußert?

Bei den Telefoninterviews, die wir nach drei Monaten geführt haben, hat sich sehr schnell gezeigt, dass die Kinder dann nicht üben, wenn die Mütter sie nicht dazu anleiten. Abgesehen von der Konzentration können Erstklässler eben die Trainingsprogramme noch nicht selber lesen und die Anzahl der Wiederholungen auch teilweise noch nicht richtig zählen.

Was hat eigentlich der Workshop gebracht?

Der Workshop hat für uns lediglich die Aufgabe, die Kinder mit dem Thema vertraut zu machen, sie zu sensibilisieren und sie zu motivieren, die Trainingsprogramme dann auch zu Hause zu üben. Ein zeitlich abgeschlossener Workshop kann nicht so viele Übungsreize vermitteln, als dass sich dadurch die Haltung positiv beeinflussen lässt. Abgesehen davon hat sich ja gezeigt, dass es nicht nur darauf ankommt, dass sich Kinder bewegen, sondern auch darauf, was jedes einzelne Kind für Übungen durchführt. Das Vermögen, eine aufrechte Haltung einzunehmen ist ein individueller Prozess.

Eine der beiden Schulen, die an dem Projekt teilgenommen hat, hatte sogar das Prädikat »Bewegte Schule«. Doch deren Schüler konnten davon offenbar gar nicht von dieser Tatsache profitieren. Dass in einer »Bewegten Schule« beispielsweise durch mehr Sportstunden oder bewegte Pausen den Kindern mehr Bewegungsraum und -zeit angeboten

wird, reicht offenbar nicht aus um der Entstehung von Haltungsschäden entgegen zu wirken oder deren Bestehen zu beseitigen – diese Aussage konnte auch in unserer Studie an Zahlen gezeigt werden.

Welche Erfahrungen haben Sie in der Zusammenarbeit mit Krankenkassen gemacht? Was raten Sie Physiotherapeuten, die Kooperationspartner suchen?

Sehr unterschiedliche Erfahrungen. Man muss schon berücksichtigen, dass die Krankenkassen eine sehr unterschiedliche Politik betreiben, vor allem gegenüber dem Berufsstand der Physiotherapeuten. Ich denke, dass unser berufliches Potential noch lange nicht ausgeschöpft ist. Wir brauchen Forschung und müssen lernen, uns auf dem Gesundheitsmarkt und in der Öffentlichkeit aktiv zu präsentieren und selbstbewusst unsere Arbeit vorzustellen. Es gibt in der Praxis so unglaubliche Erfolge, die aber einfach nicht bekannt werden. Die hohe Kunst der Bewegungs- und Palpationsanalyse wird unterschätzt.

Was haben Sie durch die Forschungsarbeit gelernt?

Oh, das Projekt läuft weiter und wir lernen an unserem Projekt immer weiter. So haben wir beispielsweise jetzt die sechste Workshop-Stunde so umgestaltet, dass die Eltern in dieser Stunde anwesend sein können. In dieser Stunde wird nur auf die Übungen im Trainingsprogramm eingegangen. Es hat sich gezeigt, dass dann während der halbjährigen Übungszeit viel weniger Rückfragen an uns gestellt werden.

Die Schulen erhalten in der Zwischenzeit auch nicht mehr von jedem Kind die genaue Einzelauswertung, sondern einen Übungskatalog aller wich- >>>

tigen Übungen. Diese werden in den Sportunterricht eingebaut. Natürlich können Sportlehrer nicht auf die individuellen Schwächen der Kinder eingehen, aber dafür üben die Kinder ihre eigenen Übungen ja auch zu Hause.

Unsere Vision wäre natürlich, dass wir eine Schule finden, in der wir alle Erstklässler für KiLo gewinnen können und dann das Projekt bis zum Ende der vier-

ten Klasse mit Kontrolluntersuchungen begleiten dürfen. Wir wünschen uns einen kompletten Jahrgang von Viertklässlern, die ohne Haltungsschwächen in die weiterführenden Schulen wechseln.

Durch das Forschen habe ich persönlich gelernt, Fragen sehr präzise zu stellen und sie dann systematisch zu untersuchen und Lösungen zu finden. Wir

arbeiten in unserem Beruf sehr häufig aus der Erfahrung und Intuition heraus. Aber die Analyse und die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit unserer Arbeit ist auch sehr interessant. Ich empfinde dies als eine persönliche Bereicherung und habe dadurch einmal mehr erfahren, was für einen herrlich lebendigen Beruf wir haben. ■