

# Im Einsatz für Körper und Geist

OP-Reportage über das mobile Reha-Team des Diakoniekrankenhauses Wehrda

Ein bunt dekoriertes Wohnzimmer. Holzparkett, Teppich mit Blumenmuster, zwischen Vitrinenschrank und Fernsehsessel steht ein schmales Patientenbett. Dieses Zimmer ist heute der Arbeitsplatz von Kerstin Dersch, Krankengymnastin.

von Ina Tannert

**Marburg.** Sie wird schon erwartet. Im Trainingsdress und mit Lachfalten im Gesicht begrüßt ein großer Mann im Rollstuhl fröhlich den Besuch. Es ist der 84-jährige Friedrich Kranz, der in Wehrda wohnt. Er hatte im Oktober nach einem Bandscheibenvorfall eine Operation an der Wirbelsäule. Altersbedingt ist der Wirbelkanal verengt. Sein rechtes Bein versagt ihm zudem den Dienst, ein Nerv ist verletzt, der Senior auf den Rollstuhl angewiesen. Das möchte der Rentner in der Reha gerne ändern – und dafür braucht er die Hilfe der 50-jährigen Dersch, die Teil des Teams der mobilen ambulanten geriatrischen Reha des Diakoniekrankenhauses Wehrda ist.

**WEHRDAS ANATOMY**

Die heutige Aufgabe wird jedenfalls anstrengend. Vom Stuhl aus geht es aufs Bett, ein Bein nach dem anderen. „Und jetzt rüberhüpfen, ganz langsam“, koordiniert Dersch die erste Übung. Sie nimmt das rechte Bein fest in beide Hände, streckt, dehnt, spricht sich permanent mit dem Patienten ab. Jeden Tag kommt sie vorbei, trainiert nicht nur das Bein – der gesamte Bewegungsapparat steht im Fokus. Es geht um einen ganzheitlichen Ansatz. Dem Alter in allen Facetten, nicht nur einzelnen Beschwerden, widmet sich die Geriatrie oder auch Altersmedizin. Das Thema Mobilität wird dabei großgeschrieben –



Fit in den eigenen vier Wänden – seit Wochen trainieren Krankengymnastin Kerstin Dersch und Rentner Friedrich Kranz im Rahmen der Mobilen Reha des DKH. Foto: Ina Tannert

nicht nur für das zwölfköpfige Reha-Team aus Ärzten, Logopäden sowie Ergo- und Physiotherapeuten. Auch für die Patienten geht es um die Wiedererlangung von Mobilität, und sei es auch nur im kleinen Aktionsradius in den eigenen vier Wänden.

## Reha-Training ist pure Kraftanstrengung

Im eigenen Haus möchte auch Friedrich Kranz so lange wie möglich mit seiner Ehefrau eigenständig leben können, wenn auch mit Einschränkungen. Am liebsten würde er ja mit ihr zum Juwelier laufen und Schmuck kaufen, erzählt er mit einem Lachen.

Aber er ist realistisch, denkt ebenso wie seine Trainerin in kleinen Schritten. Und das wortwörtlich: „Ich möchte erst mal nur ein paar Schritte durch die Wohnung laufen können, das

reicht schon.“

Das ist das Ziel, und das bedeutet Arbeit. Der 84-Jährige ächzt, übt im Liegen mit bunten Gymnastikbändern an Rücken- und Armmuskeln. Das macht er neuerdings täglich, die Arme braucht er nun häufiger als früher, „am linken habe ich übertrieben“, erzählt er und verzieht schmerzhaft das Gesicht.

Positionswechsel, Kerstin Dersch packt ein halbes Fahrrad aus, einen Mini-Trimmer für die Beinmuskulatur. Vom Rollstuhl aus radelt der Senior mehrere Runden. Die Krankengymnastin unterstützt mit den Händen. Auch das gehört zum täglichen Trainingsprogramm.

Rund vier bis sechs Wochen dauert die Reha im eigenen Zuhause. Für das ungeübte Auge erscheinen die Übungen einfach, die Bewegungen so alltäglich. Für den Patienten ist es ein enormer Kraftaufwand. Fried-

rich Kranz bereitet sich auf die heutige Königsdisziplin vor. Er muss aufstehen, es wenigstens versuchen, schärft seine Trainerin ihm ein. Schwankend erhebt sich der hochgewachsene Senior aus dem sicheren Rollstuhl, stemmt sich mit aller Kraft nach oben. Die Beine zittern, unsicher setzen die Turnschuhe auf dem Parkett auf. Dersch steht an seiner Seite, hält mit dem Knie dagegen, stützt das kranke Bein ab, gibt Sicherheit. Gemeinsam klappt das Aufstehen. Einige Minuten lang und ohne Festhalten. Ein Erfolg. Das konnte er schon länger nicht mehr, erzählt der Senior.

„Das geht schon ganz gut“, motiviert die Trainerin. „Endlich werde ich mal gelobt“, sagt er mit einem Grinsen. Er wirkt angespannt, nimmt die neue Einschränkung dennoch mit Humor. Klagen bringe ja nichts, sagt er, er sei froh, dass er we-

nigstens im eigenen Heim üben kann, da klappe das Training besser.

Genau das ist die Idee hinter der Mobilen Reha, die im letzten Jahr ihr 20-jähriges Bestehen feierte. Entstanden als Modellprojekt am DKH, ist die Abteilung heute fester Bestandteil der geriatrischen Versorgung von älteren Patienten.

In den letzten zwei Jahrzehnten betreute das Team rund 3000 Menschen im Landkreis, durchschnittlich 20 Patienten auf einmal. Neben der Zentrale auf dem Hebronberg arbeiten die Teammitglieder vor allem dort, wo andere privat leben. „Es macht Sinn, da zu üben, wo die Menschen zu Hause sind, gerade für ältere Patienten“, sagt Teamleiterin Inga Fröhling. Die Reha in den eigenen vier Wänden soll die Heilung fördern, ist zudem für Patienten mit Gehbehinderung oder Demenz einfacher zu bewältigen.

## „Es ist eine große Vertrauenssache“

Nach 45 Minuten endet das Training im Hause Kranz. Der Senior ist geschafft, aber zufrieden mit dem heutigen Fortschritt. Morgen geht es weiter, dann kommt Kerstin Dersch wieder. Sie geht nicht ohne einen kleinen Schwatz. Patient und Betreuerin kommen runter, tauschen Neuigkeiten von den Enkeln aus, lachen miteinander. Auch das gehört mit zum Job. „Irgendwann gehört man fast zur Familie, es macht einfach Spaß“, sagt sie.

Wie ihre Kollegen ist sie nicht nur Fachkraft, sondern auch Ansprechpartnerin und manchmal Seelenrösterin. Das bringt die enge Zusammenarbeit in einem sehr privaten Umfeld mit sich. „Es ist eine große Vertrauenssache und eine sehr persönliche Arbeit, für beide Seiten“, sagt sie. Da braucht es nicht nur Berufs-, sondern auch Sozial- und Lebenserfahrung. Bei der Reha geht es ums Ganze, nicht nur um den Körper – auch um den gesunden Geist, der ja in einem gesunden Körper wohnt.