

Bewegung bringt Selbstständigkeit zurück

3.9.2026 - | Sana Kliniken

Tag der Physiotherapie: Im Klinikum Dahme-Spreewald begleitet das Therapieteam Menschen vom Krankenbett zurück in ihren Alltag.

- Mobilität ist eine wesentliche Voraussetzung für Selbstständigkeit, gesellschaftliche Teilhabe und Lebensqualität.
- Nach Operationen und schweren Erkrankungen hilft die Physiotherapie dabei, körperliche Funktionen möglichst früh und sicher wiederaufzubauen.
- Therapiezentrum im Klinikum Dahme-Spreewald bietet Patienten stationäre und ambulante Therapiemöglichkeiten

Morgens selbstständig aus dem Bett aufstehen, einige Schritte gehen, eine Treppe bewältigen oder den Weg zum eigenen Briefkasten zurücklegen: Was im Alltag selbstverständlich erscheint, kann nach einer Operation, einer schweren Erkrankung oder einem längeren Krankenhausaufenthalt plötzlich zu einer großen Herausforderung werden. Dann entscheidet sich Lebensqualität häufig nicht allein an medizinischen Befunden. Sie zeigt sich vielmehr in der Frage, was ein Mensch wieder selbst tun kann. Am internationalen Tag der Physiotherapie, dem 8. September, richtet das Klinikum Dahme-Spreewald deshalb den Blick darauf, welche Bedeutung Bewegung für Genesung, Selbstständigkeit und gesellschaftliche Teilhabe besitzt.

„Mobilität bedeutet weit mehr, als von einem Ort zum anderen zu gelangen“, sagt Yvonne Erler, Therapieleitung im Klinikum Dahme-Spreewald für stationäre und ambulante Therapie. „Diese Mobilität entscheidet mit darüber, ob ein Mensch seinen Alltag selbst gestalten, soziale Kontakte pflegen und in seinem vertrauten Umfeld leben kann. Deshalb ist Bewegung für uns kein Zusatz zur medizinischen Behandlung, sondern ein wesentlicher Teil davon.“

Mit ihren Physiotherapie-Teams in der Spreewaldklinik Lübben und im Achenbach-Krankenhaus Königs Wusterhausen begleitet Yvonne Erler, Leiterin des Therapiezentrums im Klinikum Dahme-Spreewald, Patienten auf ihrem Behandlungsweg.

Der Weg zurück beginnt im Krankenhaus

Ob nach der Implantation eines künstlichen Gelenks, nach einer anderen Operation oder im Anschluss an eine akute Erkrankung setzt die Physiotherapie im Klinikum Dahme-Spreewald so früh ein, wie es der medizinische Zustand zulässt. Gemeinsam mit den Patienten ermittelt das Therapieteam, welche Bewegungen bereits möglich sind, wo Unterstützung benötigt wird und welche nächsten Ziele realistisch erreicht werden können.

Am Anfang können das kleine Schritte sein: die Position im Bett verändern, sich an die Bettkante setzen, sicher aufstehen oder die ersten Meter über den Stationsflur gehen. Später kommen das Training mit Hilfsmitteln, gezielte Übungen für Kraft und Beweglichkeit sowie alltagsnahe Bewegungsabläufe hinzu. „Die Aufgabe durch unsere Physiotherapeuten besteht darin, die Menschen weder zu überfordern noch unter ihren Möglichkeiten zu lassen“, erklärt Yvonne Erler. „Wir schauen sehr genau hin: Was kann die Patientin oder der Patient bereits? Wo bestehen Schmerzen, Ängste oder körperliche Einschränkungen? Und welcher nächste Schritt bringt tatsächlich mehr Sicherheit und Selbstständigkeit?“

Nach dem Gelenkersatz wieder Vertrauen gewinnen

Besonders nach der Implantation eines künstlichen Hüft- oder Kniegelenks ist die frühe Mobilisation von großer Bedeutung. Der operative Eingriff schafft die medizinische Voraussetzung dafür, dass Bewegung wieder besser und möglichst schmerzärmer möglich wird. Das neue Gelenk muss anschließend jedoch in die Bewegungsabläufe des gesamten Körpers integriert werden.

Die Physiotherapie unterstützt dabei, Muskulatur wieder zu aktivieren, Beweglichkeit aufzubauen und ein sicheres Gangbild zu entwickeln. Die Patienten lernen zudem den richtigen Umgang mit Unterarmgehstützen und üben Bewegungen, die sie nach der Entlassung benötigen. „Viele Menschen haben sich aufgrund ihrer Schmerzen über Monate oder sogar Jahre anders bewegt und bestimmte Belastungen vermieden“, weiß Yvonne Erler aus Erfahrung. „Nach der Operation geht es deshalb nicht allein um das neue Gelenk. Wir müssen gemeinsam wieder sichere Bewegungsmuster aufbauen und Vertrauen in den eigenen Körper entwickeln.“

Schon kurz nach dem Eingriff beginnt die Physiotherapie Schritt für Schritt mit der Mobilisierung.

Immobilität hat Folgen

Besonders für ältere und gesundheitlich vorbelastete Menschen kann bereits eine kurze Phase ausgeprägter Inaktivität spürbare Auswirkungen haben. Muskelkraft, Gleichgewicht und Ausdauer können abnehmen. Damit steigt das Risiko, im Alltag auf Hilfe angewiesen zu sein oder zu stürzen. Deshalb verfolgen Physiotherapie, Pflege und ärztlicher Dienst im Klinikum Dahme-Spreewald ein gemeinsames Ziel: Patienten sollen nur so lange wie medizinisch notwendig im Bett bleiben und entsprechend ihrer individuellen Belastbarkeit aktiviert werden. Dabei steht Sicherheit immer an erster Stelle. Kreislagsituation, Schmerzen, Wundheilung, Begleiterkrankungen und ärztliche Belastungsvorgaben fließen in jede Entscheidung ein.

„Frühe Mobilisation heißt nicht, dass jeder Mensch möglichst schnell möglichst viel leisten muss“, betont Yvonne Erler. „Sie bedeutet, zum richtigen Zeitpunkt genau die Bewegung anzubieten, die medizinisch verantwortbar ist und den nächsten sinnvollen Entwicklungsschritt ermöglicht.“

Stationär und ambulant zusammendenken

Die Genesung endet für Patienten nicht mit der Entlassung aus dem Krankenhaus. Gerade nach größeren Operationen oder bei länger bestehenden Einschränkungen braucht es häufig eine kontinuierliche therapeutische Begleitung. Als Therapieleiterin im Klinikum Dahme-Spreewald für stationäre und ambulante Therapie hat Yvonne Erler beide Seiten des Behandlungswegs im Blick.

Diese Verbindung ermöglicht es, die Anforderungen der Zeit nach dem Krankenhausaufenthalt früh mitzudenken. Patienten sollen wissen, welche Übungen sie selbstständig fortführen können, welche Belastungen erlaubt sind und welche weiterführende therapeutische Unterstützung benötigt wird. „Die Menschen erleben ihre Behandlung nicht in getrennten Zuständigkeiten. Für sie ist es ein einziger Weg zurück in den Alltag“, erklärt Yvonne Erler. „Deshalb müssen stationäre Behandlung, Entlassung und ambulante Weiterbetreuung gut ineinandergreifen. Je klarer die Übergänge sind, desto besser können wir erreichte Fortschritte sichern und weiter ausbauen.“

Moderne Trainingsgeräte erweitern das therapeutische Spektrum der Physiotherapie in Lübben und Königs Wusterhausen.

Ziele, die zum Leben passen

Ein physiotherapeutisches Ziel muss nicht zwingend sportlich sein. Für einen Menschen kann es darum gehen, wieder allein einkaufen zu können. Für einen anderen ist die Treppe zur eigenen Wohnung entscheidend. Manche möchten in den Garten zurückkehren, mit dem Hund spazieren gehen oder wieder ohne Hilfe ihre Familie besuchen. Das Therapieteam orientiert sich deshalb nicht allein an Gelenkwinkeln, Gehstrecken oder Muskelkraft. Entscheidend ist, was die gewonnene Funktion für das persönliche Leben bedeutet.

„Physiotherapie ist dann erfolgreich, wenn Bewegung wieder Teil des Lebens wird“, fasst Yvonne Erler zusammen. „Jeder selbstständig bewältigte Schritt gibt einem Menschen ein Stück Unabhängigkeit zurück. Diese Fortschritte gemeinsam zu erreichen, ist die große Stärke unseres Berufs.“

Über das Klinikum Dahme-Spreewald

Unter dem Dach des Klinikums Dahme-Spreewald vereinen sich die beiden Standorte Spreewaldklinik Lübben und das Achenbach-Krankenhaus Königs Wusterhausen. Die beiden Krankenhäuser versorgen jährlich mehr als 25.000 stationäre und mehr als 50.000 ambulante Patientinnen und Patienten. Dafür stehen in den beiden Krankenhäusern der Grund- und Regelversorgung insgesamt 448 Betten in neun Fachbereichen zur Verfügung. Die jährlich steigende Zahl an versorgten Patienten belegt die Bedeutung und die Akzeptanz einer kompetenten und qualitativ hochwertigen Versorgung in der Region. Besondere Expertise beweist das Klinikum Dahme-Spreewald in der Weichenstellung von zukünftig wichtigen Bereichen. So gehören Palliativmedizin und Spezielle Schmerztherapie schon heute zum fest etablierten Behandlungsspektrum. In der Gesundheitsakademie Heinz-Sielmann, die ebenfalls unter der Trägerschaft des Klinikum Dahme-Spreewald steht werden mehr als 130 Schülerinnen und Schüler auf den Berufsalltag in der Pflege vorbereitet. Die Gesundheitsakademie zählt zu den größten Einrichtungen dieser Art im Land Brandenburg. Ergänzend bestehen seit 2019 ambulante Versorgungsmöglichkeiten. Zunächst durch das Medizinische Versorgungszentrum Dahme-Spreewald in Königs Wusterhausen in den Bereichen Allgemeinmedizin/Innere Medizin, Chirurgie und Kinder- und Jugendmedizin sowie seit 2022 im MVZ Poliklinik Lübben in den Bereichen Allgemeinmedizin, Gynäkologie und Chirurgie.

<https://www.sana.de/newsroom/bewegung-bringt-selbststaendigkeit-zurueck>