

DIE SPEZIALISIERTE MS-PHYSIOTHERAPIE

Physiotherapie wird oft erst verschrieben, wenn MS-Betroffene bereits sichtbare Schwierigkeiten beim Gehen oder anderen körperlichen Aktivitäten aufweisen. Schade eigentlich, denn Physiotherapie ist schon im frühen Stadium der MS sinnvoll, wenn Betroffene noch wenig Anzeichen der Krankheit wahrnehmen.

Untersuchungen haben gezeigt, dass MS-Betroffene oft nicht wissen, mit welcher Häufigkeit und in welcher Form Sport und körperliche Aktivität trotz MS durchgeführt werden können. Ein wichtiger Ansatz in der frühzeitigen Physiotherapie ist deshalb die Beratung und Instruktion von Betroffenen.

Es gibt heute eine Vielzahl von Studien, die positive Auswirkungen von regelmässigem Training auf die MS-Fatigue und die Gangsicherheit, aber auch auf kognitive Fähigkeiten und depressive Verstimmungen nachweisen können. Bewegung ist also angezeigt! Dies kann eine sportliche Tätigkeit sein, wie Velofahren, Schwimmen, Walking oder Wandern. Die Physiotherapeutin oder der Physiotherapeut kann in der Therapie die optimale Leistungsgrenze beurteilen und ein angepasstes Training zusammenstellen. Ausserdem gibt sie Empfehlungen ab, wie beispielsweise das Tragen einer Kühlweste beim Joggen, um ein optimales Training zu ermöglichen. Zudem können MS-Betroffene sehr gut von einem regelmässigen Training an Geräten profitieren.

Schädliches Training vermeiden

Trotzdem sollte nicht ohne therapeutische Anleitung in einem Fitnessstudio trainiert werden. Sonst können Symptome, die vom Patienten nicht wahrgenommen, in der Physiotherapie aber festgestellt werden, zum Risikofaktor werden. So sollten MS-Patienten lernen, bei Anstrengung oder Ermüdung keine falschen Bewegungsmuster zu nutzen. Gerade bei einem unkontrollierten, überdosierten Krafttraining ist die Gefahr von falschen Bewegungsmustern gross. Diese verunmöglichen eine gewünschte Kräftigung der Muskulatur. Deshalb ist eine MS-spezifische therapeutische Abklärung, die nicht von einem Fitnessinstructor übernommen werden kann, sehr wichtig. Nur so kann unter Berücksichtigung der individuellen Möglichkeiten und Wünsche ein erfolgversprechender Trainingsplan ausgearbeitet werden.

Frühes Training

Zur frühzeitigen Physiotherapie gehört auch die Auswahl und Instruktion von geeigneten Übungen ohne Trainingsgeräte, die Betroffene gut in den Alltag integrieren können. Die Übungen helfen, unerwünschten Muskelverspannungen sowie Muskelabschwächungen entgegenzuwirken. Auch hier gilt: je früher, desto besser!



Regelmässige Physiotherapie wirkt sich (auch im frühen Stadium) positiv auf verschiedene Symptome der MS aus.

Es kann im frühen Verlauf der MS beispielsweise vorkommen, dass Betroffene nach längerem Gehen oder bei Ermüdung ab und zu stolpern, da der Fuss am Boden «hängen bleibt». Der Grund könnte eine Schwächung der Fusshebemuskulatur sein, welche erst bei Ermüdung auftritt. Dieser Schwäche kann bei frühzeitigem Erkennen unter anderem mit der Heimübung «Bodenmagnet» (vgl. Seite 13) entgegengewirkt werden, die auch gut am Arbeitsplatz durchgeführt werden kann.

Nach einer guten Instruktion von angepassten Eigenübungen ist Physiotherapie bei MS-Patienten mit wenig körperlichen Beeinträchtigungen nicht wöchentlich notwendig. Eine Kontrolle der erlernten Übungen in grösseren Zeitabständen ist aber empfehlenswert.

Linderung durch Physiotherapie

Mit zunehmendem Behinderungsgrad können aktive Bewegungsübungen deutlich erschwert oder gar verunmöglicht werden. Wegweisend für die Therapie, die dann nötig wird, sind die im Vordergrund stehenden Symptome wie Spastizität, Muskelschwäche, Koordinations- und Gleichgewichtsstörungen. Selbstverständlich wird in der Physiotherapie nicht nur auf Gehschwierigkeiten, sondern auch auf Schwierigkeiten beim Bewegen von Armen und Händen eingegangen, wobei die Behandlungsmassnahmen laufend den Bedürfnissen angepasst werden. So unterschiedlich die Symptomatik der MS sein kann, so unterschiedlich sind auch die von den Therapeuten ausgewählten Behandlungsmethoden.

Es haben sich auch spezialisierte Physiotherapiemethoden, wie beispielsweise die Behandlung von Blasen- und Darmchwächen, die Schmerztherapie oder die «Hippotherapie-K» entwickelt. Es ist möglich, dass MS-Betroffene zusätzlich eine dieser Spezialtherapien benötigen.

Vertrauensvoll unterstützt

Um trotz fortschreitender Behinderung die bestmögliche Selbständigkeit zu bewahren, ist die Abklärung geeigneter Hilfsmittel und entsprechende Beratung ein weiterer wichtiger Behandlungsansatz der Physiotherapie. Die Therapeutin oder der Therapeut erkennt frühzeitig den Nutzen eines erforderlichen Hilfsmittels (beispielsweise eine Fusshebeschiene), informiert den Patienten über Auswahlmöglichkeiten und hilft bei Bedarf auch bei der Anschaffung.

Ein wichtiger, oft unterschätzter Wert der Physiotherapie ist zudem die Begleitung von Betroffenen. Durch die Regelmässigkeit der Therapie kann ein spezielles Vertrauensverhältnis zwischen Therapeut und Patient aufgebaut werden. Viele Patienten schätzen es sehr, bei Fragen oder Unsicherheiten eine vertraute Physiotherapeutin als Ansprechpartnerin zu haben.

Auf MS spezialisierte Therapie

Das Krankheitsbild der MS ist komplex, ihre Symptomatik sehr unterschiedlich. Deshalb braucht es Erfahrung und Spezialwissen seitens der durchführenden Physiotherapeuten. Vor 15 Jahren wurde deshalb die Fachgruppe «Physiotherapie bei Multipler Sklerose» gegründet, die sich aktiv für die Weiterbildung von Physiotherapeutinnen und -therapeuten im Themenbereich der MS einsetzt. Seit 2003 wird in der Schweiz ein Zertifikatskurs zur MS-Therapeutin bzw. zum MS-Therapeut angeboten. 2012 wurde die Ausbildung als Studiengang an der Universität Basel aufgenommen. Die Therapeutinnen und Therapeuten vertiefen ihr Wissen in evidenz-

MEIENBERGS MEINUNG



Elektrisch

Was habe ich damals für ein Theater gemacht, als ich mich von meinen wunderschönen Gehstöcken und danach von den nicht mehr so schönen Krücken verabschiedete und ich mich zum ersten Mal in einen Rollstuhl setzen musste. Tatsächlich habe ich dann schnell gemerkt, welche neuen Möglichkeiten sich mir damit aufboten und wie er gleichzeitig meinem Leben völlig neue Perspektiven schenkte. Nun, nach all diesen Jahren steht eine neue Entscheidung an, mit der ich mich wieder schwer tue. Soll ich mir jetzt wirklich einen elektrischen Rollstuhl anschaffen? Oder mir eben über die IV einen anschaffen lassen? Ist das nicht wieder ein Schritt (den ich sowieso nicht mehr tun kann) in die falsche Richtung? Oder eröffnet mir ein solches Gefährt vielleicht sogar völlig neue Möglichkeiten für meine Selbständigkeit und meine eh nicht mehr allzu grosse Unternehmungslust? Mit der letzten Frage habe ich mir gleichzeitig die richtige Antwort gegeben. Natürlich ist es toll, in meiner Situation einen elektrischen Rollstuhl zu haben. Lust auf ein Bier im Rössli, meiner Lieblingsbeiz? Kein Problem. Lust auf einen kleinen Ausflug in die Natur oder zum See? Na los doch. Wenn mir schon eine solche Möglichkeit geboten wird, sollte ich sie einfach ergreifen und mir nicht immer voller Selbstmitleid überlegen, ob da wieder etwas in die falsche Richtung gehe. Jede Richtung, die mein Leben lebenswerter macht, ist die Richtige. Also bitte kein Theater mehr. Schluss mit den ewigen Zweifeln und nur her mit dem neuen elektrischen Gefährt.

Reto Meienberg



Die Übung «Bodenmagnet» stärkt die Fussmuskulatur und verbessert die Gangsicherheit.

basierter Untersuchung und Behandlung von MS-Betroffenen und schliessen mit einem Certificate of Advanced Studies ab.

Um MS-Patienten bzw. ihre verordnenden Ärzte und Ärztinnen auf der Suche nach qualifizierten Fachleuten zu unterstützen, führt die Fachgruppe auf ihrer Homepage www.fpms.ch eine Liste von Physiotherapeutinnen und -therapeuten in der Schweiz, die in der Behandlung von MS-Patienten speziell qualifiziert sind.

15-jähriges Jubiläum

Die Fachgruppe «Physiotherapie bei MS» feiert dieses Jahr ihr erfolgreiches 15-jähriges Bestehen. Aus diesem Anlass findet am Welt MS Tag vom 31. Mai 2017 schweizweit ein «Tag der offenen Türe» statt, an dem Physiotherapiepraxen und Kliniken einen Einblick ermöglichen. MS-Betroffenen und Angehörigen soll damit die Möglichkeit geboten werden, sich über die spezifische MS-Physiotherapie vor Ort zu informieren und konkrete Fragen stellen zu können. Die Liste der offenen Praxen und Kliniken findet sich auf www.fpms.ch.

Ausserdem hat die Fachgruppe zum Jubiläum 15 ausgewählte Eigenübungen ausgearbeitet und verfilmt. Dank grosszügiger finanzieller Unterstützung der MS-Gesellschaft sind die Videos mit den Übungen für den Alltag auf der neu überarbeiteten Homepage der FPMS jederzeit rasch und unkompliziert abrufbar. Aufgeschaltet wird die neue Homepage ebenfalls am Welt MS Tag.

HEIMÜBUNG «BODENMAGNET»

Ausgangsstellung ist der aufrechte Sitz auf einem Stuhl, die Hände liegen bequem auf den Oberschenkeln und die Füße sind auf dem Boden. Ein Fuss ruht senkrecht unter dem Knie, der andere wird nach hinten gezogen, bis die Ferse automatisch leicht abhebt. Die Ferse soll, wie von einem Magnet angezogen, in Richtung Boden bewegt und einige Sekunden in dieser Stellung gehalten werden. Danach die Spannung wieder loslassen, die Ferse «schwebt» nun wieder über dem Boden.

Wir danken der Schweiz. MS-Gesellschaft, die die Arbeit des FPMS seit vielen Jahren unterstützt.

Text: Regula Steinlin Egli, BSc in Physiotherapie, Leitung einer ambulanten Physiotherapie mit Schwerpunkt Neurologie, Studiengangleitung CAS MS-Therapeut/in Universität Basel und Mitglied Wissenschaftlicher Beirat der Schweiz. MS-Gesellschaft