Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

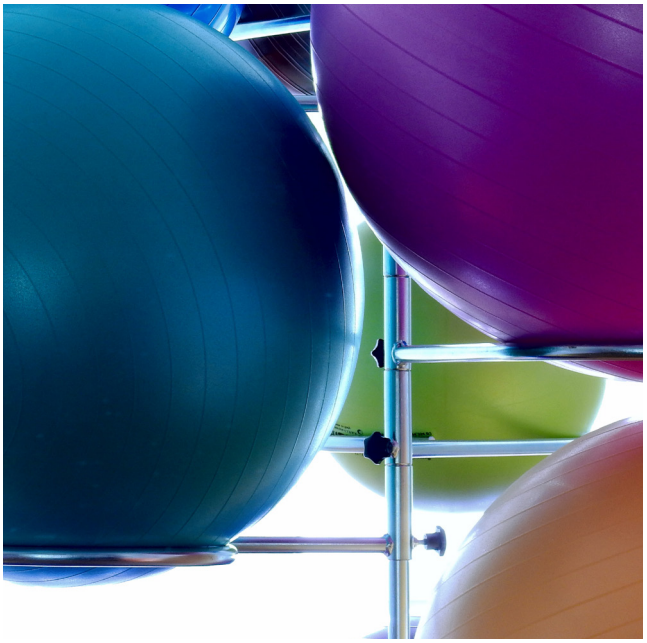
MS-Info

Ambulante Physiotherapie

Beginnen Sie Physiotherapie nicht erst dann, wenn Sie körperliche Beschwerden haben. Bei Multipler Sklerose macht es Sinn, frühzeitig, also schon bei ersten Anzeichen, damit anzufangen. Denn die richtige Therapie kann Einschränkungen reduzieren und Sie leistungsfähiger machen.

Das Wichtigste in Kürze

- Gezielte Therapie im frühen Stadium beugt vor und hilft, den Alltag besser zu bewältigen.
- Therapie reduziert Fatigue, Schmerzen, Spastik, fördert Beweglichkeit, verhindert Komplikationen und sorgt für mehr Wohlbefinden.
- Ziele werden individuell festgelegt, Fortschritte überprüft und das Programm angepasst.
- Ärztlich verordnete Physiotherapie wird von der Krankenkasse übernommen.



Je nach Verlauf kann die Multiple Sklerose Betroffene schon in einem frühen Stadium in ihrer Beweglichkeit einschränken. Wissenschaftliche Studien belegen, dass eine Physiotherapie diese Einschränkungen reduzieren kann. Ein aerobes Training, sprich mit niedriger Belastung, macht Sie körperlich leistungsfähiger und sorgt dafür, dass Sie sich weniger müde fühlen.

Wichtig ist, dass die Betroffenen und ihre Betreuungspersonen bei allen Therapien von einer spezialisierten MS-Therapeutin oder einem in Neurologie erfahrenen Therapeuten instruiert werden. Diese Fachperson überprüft den Fortschritt regelmässig und passt das Programm entsprechend an.

Die ambulante Physiotherapie ist ein wichtiger Teil einer umfassenden Betreuung, in der Betroffene und Therapeuten kurz- und langfristige Ziele definieren. Wenn diese Therapie nicht den gewünschten Erfolg zeigt, kann eine stationäre, umfassendere Rehabilitationsbehandlung Sinn machen.

Die Fachgruppe «Physiotherapie bei Multipler Sklerose» (FPMS) führt eine Liste von spezialisierten MS-Therapeutinnen und -Therapeuten: www.fpms.ch

Ziele und Therapieangebote

Bei Menschen mit MS stehen folgende Ziele im Vordergrund, die je nach Krankheitsstadium mit entsprechenden Therapien erreicht werden können:

- Körperlich leistungsfähig und selbstständig bleiben
- Mobiler werden, Spastik reduzieren
- Funktionsstörungen von Blase und Darm reduzieren
- Versteifungen, Druckstellen, Thrombosen und Atemproblemen vorbeugen
- Beratung und Instruktion für Betroffene und Betreuende für mehr Selbstständigkeit im Alltag

Um diese Ziele zu erreichen, stehen verschiedene Therapieangebote zur Auswahl – einzeln oder in Kombination:

- **Bewegungstherapie (Einzeltherapie)**
  - Unterstützende Behandlung
  - Abklären der Situation, individuelle Beratung und Instruktion (Selbsttraining, Hilfsmittel etc.)

- **Gruppentherapie**
  - Fördert die Motivation der Einzelnen
  - Instruktion und Kontrolle von Heimübungen
  - Soziale Interaktion

- **Medizinische Trainingstherapie**
  - Verbessert Leistungsfähigkeit und Ausdauer
  - Reduziert Müdigkeit

- **Wassertherapie**
  - Reduziert Spastik
  - Motorische Übungen fallen im Wasser leichter

- **Beckenbodentraining**
  - Verbessert Blasen- und Darmstörungen (Inkontinenz, «Urge-Symptomatik»)
  - Reduziert Blasensymptome (Inkontinenz, Instruktion für Selbsttraining)

- **Hippotherapie**
  - Reduziert Spastik, stabilisiert den Rumpf

- **Atemtherapie**
  - Verbessert die Atemfunktionen und die Hustentechnik
  - Prophylaxe von sekundären Problemen

- **Beratung und Instruktion von Betroffenen und ihren Betreuenden**
  - Verhalten im Alltag (Belastungen, Kälteapplikationen etc.)
  - Optimales körperliches Trainingsprogramm und angepasste Belastungen
  - Einsatz von Hilfsmitteln
  - Selbstständigkeit optimieren, langfristiger Behandlungsplan und Betreuung im Alltag

Therapieprogramme nach Leistungsskala

1. Keine oder minimale funktionelle Einschränkungen (EDSS* 0–2,5)
   Ziel: Leistungsfähigkeit erhalten und optimieren

- Evtl. Beratung, Instruktion für individuelles Trainingsprogramm (Heimübungen, medizinische Trainingstherapie): 6–9 Sitzungen
- Evtl. Gruppentherapie: 1x/Woche (mindestens 1x/Monat)

2. Leichte bis mässige funktionelle Einschränkungen, Gangstörung (EDSS* 3–5,5)
   Ziele: Bewegungsfunktionen erhalten und verbessern, mehr Stabilität und Mobilität gewinnen, Spastik reduzieren

- Zielorientierte Bewegungstherapie 1–2x/Woche) evtl. in Kombination mit anderen Therapien (medizinische Trainingstherapie, Hippotherapie, Wassertherapie), Instruktion für Heimprogramm, evtl. Abklärung von Hilfsmitteln
- Beurteilung nach 9 Sitzungen. Ziel erreicht: Instruktion für Heimprogramm und Therapieintensität reduzieren (1x/Woche, evtl. 1x/Monat), evtl. Neubeurteilung (siehe unten)
  Ziel nicht erreicht: Therapieprogramm weiterführen und evtl. anpassen

- Erneute Beurteilung nach 9 Sitzungen. Ziel nicht erreicht: evtl. intensive stationäre Reha
- Neubeurteilungen in individuell festgelegten Abständen (monatlich, dreimonatlich)

3. Mässige bis schwere funktionelle Einschränkungen, Rollstuhlbedürftigkeit (EDSS* 6–7,5)
   Ziele: Rollstuhlmobilität erhalten und verbessern, sekundäre Komplikationen vermeiden (Versteifungen, Druckstellen)

- Bewegungstherapie (1–2x/Woche) und/oder medizinische Trainingstherapie, um Kraft und Koordination in Armen, Beinen und Rumpf zu verbessern, Spastik reduzieren
- Anpassung/Instruktion der Rollstuhlbenützung, Transferübungen
- Ziel erreicht: Instruktion für Heimprogramm, Abklärung Standig für zu Hause, evtl. spätere Neubeureilung

4. Schwerste funktionelle Einschränkungen, Bettlägerigkeit (EDSS* 8–9,5)
   Ziele: Mobilisierbarkeit und Beweglichkeit erhalten, Pflegeaufwand verringern, sekundäre Komplikationen vermeiden (Versteifungen, Druckstellen, Atemprobleme)

- Bewegungstherapie (1–2x/Woche), um Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern, Spastik zu reduzieren, evtl. Atemtherapie
- Anleitung der Betroffenen und Angehörigen zur Selbstlagerung und Selbsthilfe
- Instruktion der Pflegenden für tägliches Durchbewegen, Massnahmen, um Spastik zu reduzieren, Komplikationen zu vermeiden
- Regelmässige Neubeurteilung durch Therapeuten in individuell festgelegten Abständen (6–12-monatlich)

* Expanded Disability Status Scale: Leistungsskala, die Auskunft gibt über den Grad der Behinderung bei MS

Kostenträger

Wenn die Physiotherapie ärztlich verordnet ist, wird die Behandlung von der Krankenkasse übernommen (abzüglich Selbstbehalt).

MS-Infoline
0844 674 636
Mo – Fr von 9.00 bis 13.00 Uhr

12/2023

Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft
info@multiplesklerose.ch - www.multiplesklerose.ch

Die MS-Gesellschaft nimmt keine finanzielle Unterstützung von der pharmazeutischen Industrie entgegen. Danke für Ihre Spende!