

Physiotherapie

Inputs für ein ***aktives*** Leben mit Multipler
Sklerose



Rahel Aeschbacher

PHYSIOTHERAPEUTIN am
Kantonsspital St. Gallen

F P M S

FACHGRUPPE PHYSIOTHERAPIE BEI MULTIPLER SKLEROSE

CAS

Ms-Therapeutin

Inhalt

- **Kühlweste**
 - Theorie und Praxis
- **Atemübungen Studie 2012**
 - Ziel und Ergebnisse
 - Videobeispiele
 - Kleine Schraube
 - Päckli (angepasst)
 - *Scapula-Setting*

Kühlweste allgemein

■ Personal Cooling System

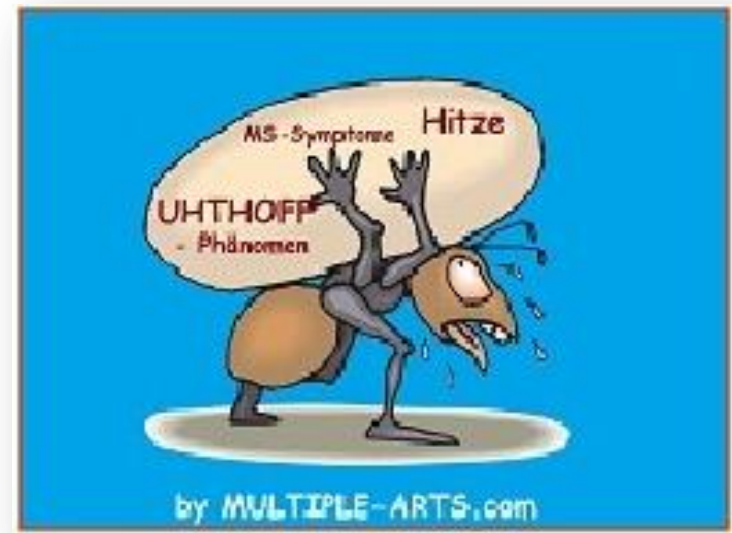
Schon die körpereigene Klimaanlage des Menschen verwendet Wasser, um dem Körper über die sehr effiziente Verdunstungskühlung Wärme zu entziehen. Dank eines speziell entwickelten 3-Lagenlaminates, welches in der Mitte ein saugfähiges Gewebe und beidseitig eine wasserdichte, aber atmungsaktive Membrane enthält, kann mittels wenigen Gramm Wasser die Hauttemperatur um bis zu 4 C gesenkt werden. <https://www.unico-swiss-tex.ch/>

Kühlweste bei MS

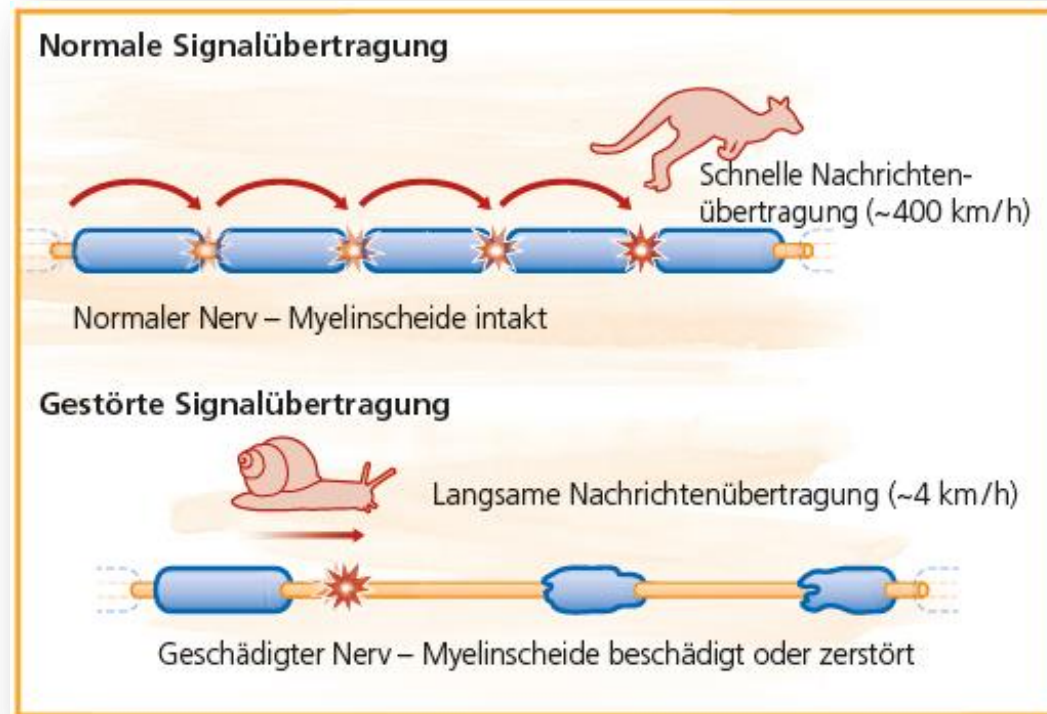
■ Medizinische Erklärung bei Anwendung MS-Patienten:

Sechzig bis achtzig Prozent aller an MS leidenden Menschen sind thermosensitiv. Bei Ihnen können die Krankheitssymptome, wie verschlechterte Motorik, Spastik und geringe Muskelkraft bei Wärme, durch Kühlung des Körpers verbessert werden.

<https://www.unico-swiss-tex.ch/content/personalcoolingsystem/medizin/>



Uhthoff-Phänomen



- Mit Abnahme der Myelinschicht verlangsamt sich die Impulsleitung der Nervenfasern, senkt die maximale Nervenleitgeschwindigkeit und verschiebt die Temperatur, bei der die Nervenfasern *blockieren*, nach unten - sprich in den Bereich der physiologischen Temperaturschwankungen wie zum Beispiel bei Fieber oder heissen Aussentemperaturen. <https://www.unico-swiss-tex.ch/content/personalcoolingsystem/medizin/>

Kühlweste Praxis



Atemstudie Ziel und Ergebnisse

■ Ziel

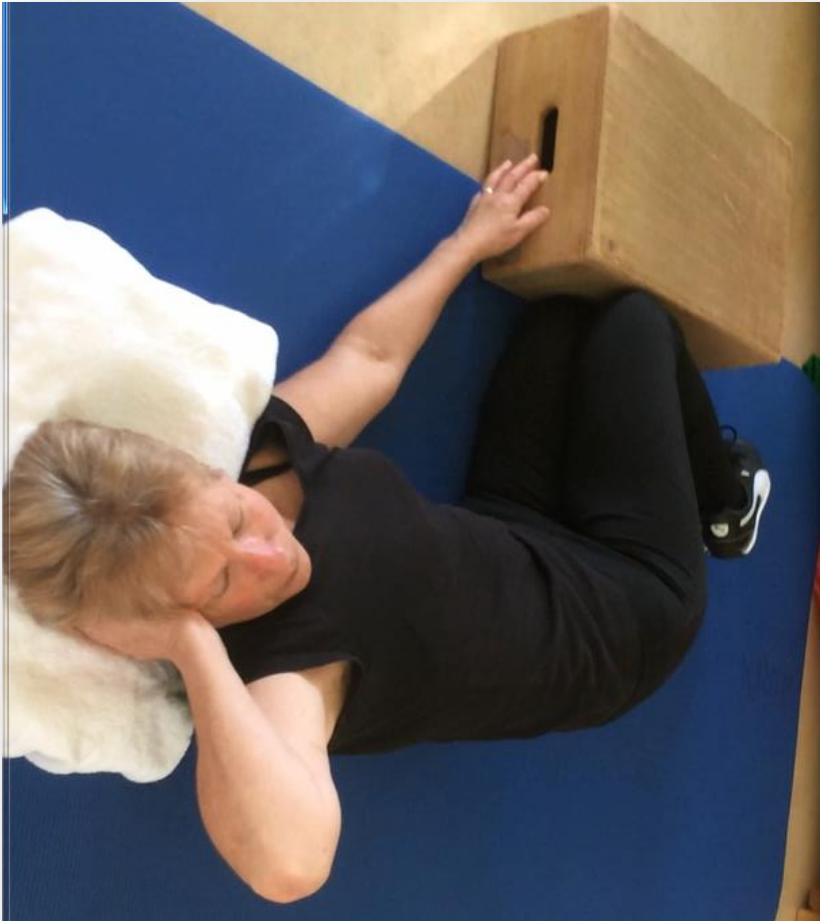
Die Studie untersuchte den Effekt eines 3-monatigen Trainings auf die Lungenfunktion und die Gehfähigkeit von noch gehfähigen Patienten mit MS. Das Training bestand aus 4 Übungen zur Brustkorbmobilisation und Kräftigung der Arm- und Ausatemmuskulatur in Kombination mit tiefer bewusster Atmung gegen Widerstand



■ Ergebnisse

Ein 3-monatiges, begleitetes Heimprogramm, basierend auf vertiefter und bewusster Atmung in verschiedenen Ausgangsstellungen, kann die Lungenfunktion und die Gehfähigkeit von Patienten mit MS verbessern.

Video: kleine Schraube



■ Ziele

- Mobilisation Brustkorb
- Koordination Atmung und Bewegung
- Atemwahrnehmung durch tiefes, bewusstes Atmen
- Stimulation der Zwerchfellatmung

Video: Päckli (angepasst)



- Ziel
 - Lenkung der Atmung zum Rücken
 - Mobilisation Rippen und Brustwirbelsäule
 - Atemwahrnehmung

Video: *Scapula-Setting*



- Ziele
 - Koordination Atmung und Bewegung
 - Kräftigung der Arm- und Ausatemmuskulatur
 - Mobilisation der Brustwirbelsäule in die Streckung (Aufrichtung)

Danke für Ihre Aufmerksamkeit

