

PERSPEKTIVEN FÜR MENSCHEN MIT MS

Cordula Gust

Physiotherapeutin, München

Workshop B2

Physiotherapie bei stärkerer Behinderung und spezielle Hilfsmittelversorgung

Physiotherapie bei MS entspricht Personal Training mit neurologisch fundiertem Wissen. Ziel ist es, die körperliche Leistungsfähigkeit auszubauen und zu erhalten. Hierdurch soll die bestmögliche Teilhabe am privaten und öffentlichen Leben trotz körperlicher Einschränkungen gefördert und unterstützt werden. Regelmäßige Physiotherapie, adaptierte Sportmöglichkeiten und individuelles Hausaufgabenprogramm dienen der Verbesserung oder dem Erhalt des gesundheitlichen Status. Dies sind sehr effektive Möglichkeiten, aktiv mit der Erkrankung umzugehen.

Spastikreduktion, Dehnungen und Gelenkmobilität sind die Voraussetzung für Kräftigung und Balance. Neben den Maßnahmen während der Therapie ist es unerlässlich, regelmäßig selber zu trainieren. Möglichkeiten hierfür bieten neben individuellen Hausaufgabenprogrammen zum Beispiel die Progressive Muskelrelaxation nach Jakobson, Feldenkrais oder Yoga.

Überlastungen sollten unbedingt vermieden werden. Erholung und Entspannung ist genauso wichtig wie konzentriertes Training.

Sportgeräte wie zum Beispiel Fahrradergometer, Bewegungstrainer oder Stehständer können helfen, Funktionen zu erhalten, Spastiken zu senken, Knochen zu stärken und den Kreislauf zu trainieren. Sportarten wie Schwimmen, Hippotherapie, Rollstuhltanz oder Tischtennis runden das individuelle Sportprogramm ab.

Der gezielte Einsatz von Hilfsmitteln unterstützt und vergrößert den individuellen Radius innerhalb und außerhalb der Wohnung. Ein Elektrorollstuhl lässt sich hervorragend beim Einkaufen, Café- oder Theaterbesuch, Hundausführen und bei Fahrten mit dem Bus oder Zug einsetzen. Zusätzliche Maßnahmen wie zum Beispiel eine Kühlweste oder Eis Anwendung mittels Coolpack können vor allem an warmen Tagen helfen, die körperliche Leistungsfähigkeit maximal zu nutzen.

Inaktivitätsödeme bei Rollstuhlfahrern sind häufig vorhanden und können durch Lymphdrainage, Kompressionsversorgung, Übungen und gezielte Lagerung reduziert werden.

Es gibt viel zu tun!

Cordula Gust
private Praxis für Physiotherapie
mobile Neurorehabilitation nach Bobath
München
cordula.gust@aol.de

