



physioaustria
neurologie

Physiotherapie begleitet Personen mit der Diagnose Charcot Marie Tooth (CMT) ein Leben lang. Im Idealfall ist sie eine große Stütze. Agnes Winkler, MSc ist Physiotherapeutin mit neurologischem Schwerpunkt und Leiterin des fachlichen Netzwerks Neurologie bei Physio Austria, dem Bundesverband der PhysiotherapeutInnen Österreichs.

Viele unserer Mitglieder berichten, wie schwer es ist, in der Region eine PhysiotherapeutIn zu finden, die weiterhelfen kann. Was haben Sie für einen Tipp für uns?

Hier gibt es zum Beispiel die Möglichkeit einer TherapeutInnen-Suche bei Physio Austria unter:

www.physioaustria.at

Sie können nach verschiedenen Parametern suchen, wie z.B. In welcher Region sind Sie zu Hause? Benötigen Sie einen Hausbesuch, oder können Sie eine physiotherapeutische Praxis aufsuchen? In welchem Fachbereich soll Ihr Therapeut bzw. Ihre Therapeutin spezialisiert sein?

Sie können ebenfalls angeben, ob Sie eine/n TherapeutIn mit Kassenvertrag suchen. Das heißt, hier werden die gesamten Kosten von Ihrer Krankenkasse getragen.

Bei einem/r WahltherapeutIn bekommen Sie einen Teil der Kosten nach Beendigung der Therapie rückerstattet.

Voraussetzung ist in beiden Fällen, dass Sie eine chefärztlich bewilligte Verordnung haben.

Es ist - auch beim Sport - immer eine Gratwanderung, die Grenze zwischen Forderung/Förderung und Überforderung zu finden. Wir kennen das wenn z.B. nach einer zu starken Anstrengung, in meinem Fall etwa beim Radfahren, nachher die Beine nicht halten und das Absteigen mit einem Sturz endet. Oder wenn nach einem ausgiebigen Spazierwochenende die ganze Woche lang die Beine viel schwerer anzusteuern sind, als müsste ich Felsbrocken mitheben. Meine Formulierung dafür ist, die Nerven sich „wie zurückgezogen“. Stimmt dieses Bild?

Dieses Symptom wird Fatigue genannt, welches häufig bei neurologischen Erkrankungen auftritt. So auch bei der CMT.

Es wird von den Betroffenen als überwältigendes Erschöpfungsgefühl und Kraftlosigkeit beschrieben, welches durch Ruhe nicht besser wird. Es kann körperlich auf bestimmte

Muskelareale beschränkt sein, kann aber auch in Form einer allgemeinen kognitiven Müdigkeit auftreten.

Als Auslöser werden Aktivität, Stress und mentale Konzentration genannt.

Es kann aber auch sein, dass Nichtstun als erschöpfender empfunden wird, als wenn man sich aktiv bewegt.

Dieses Symptom kann subjektiv sehr unterschiedlich wahrgenommen werden.

Einerseits ist der Alltag allgemein für Personen mit einer peripheren Neuropathie aufgrund von Muskelschwächen anstrengender, und eine körperliche Erschöpfung tritt schon aus diesem Grund früher auf. Andererseits kann auch die Degeneration der Nervenfasern und deren Hüllen zusätzlich zu einer Einschränkung der Reizweiterleitung führen. Also, die Reize, welche den Bewegungsauftrag an die Muskeln senden, werden teilweise blockiert. Das kann durch eine hohe Muskelaktivität zusätzlich noch verstärkt werden und somit Kraftlosigkeit auslösen.

Eine große Hilfe ist es, wenn Betroffene ihre Erfahrungen untereinander austauschen und somit anderen Personen helfen.

Eine Möglichkeit ist es, im Voraus zu Planen. Also, für eine anstrengende Tätigkeit Pausen gleich mit ein zu berechnen, oder die Anzahl an Terminen pro Tag zu begrenzen.

Bewegung und ein moderates Ausdauer- und Krafttraining kann in vielen Fällen zu einer Reduktion des Fatigue Symptoms führen.

Was bedeutet das nun für die Zusammenarbeit mit einer PhysiotherapeutIn, welche Ziele kann man realistisch formulieren?

PhysiotherapeutInnen setzen die Ziele gemeinsam individuell mit dem/der PatientIn. Zu Beginn der Behandlung werden physiotherapeutische Testungen (Assessments) durchgeführt, um Stärken, Potentiale und das derzeitige Aktivitätslevel zu erfassen.

PhysiotherapeutInnen üben mit Ihnen gezielt Bewegungsabläufe, die Sie für das Erreichen Ihrer Gesundheitsziele benötigen. Unter qualifizierter Anleitung lernen Sie, Ihre verfügbaren Ressourcen wahrzunehmen und bestmöglich zu nutzen. Ziele können spezifisch in verschiedenen Bereichen der Aktivität formuliert werden.

Beispiele können hierfür sein, dass die maximale Gehstrecke erweitert wird, gezielte Alltagsaktivitäten, wie Stiegensteigen, Bodentransfer, Gehen auf unebenem Boden, etc. geübt werden oder auch, dass die subjektive Anstrengung bei bestimmten Tätigkeiten reduziert wird.

Falls notwendig, werden auch Geräte zur Unterstützung der Physiotherapie eingesetzt. Sie

werden dann in der Verwendung von Hilfsmitteln oder Orthesen beraten und geschult.

ErgotherapeutInnen arbeiten viel über das Fühlen, gibt es dafür auch in der Physiotherapie Ansätze?

Alle Ressourcen und möglichen Einschränkungen der Sensibilität sind wichtige Informationen für Ihre/n PhysiotherapeutIn, um die Therapie individuell zu planen. Diese werden auch bei der physiotherapeutischen Befundung getestet. Die Propriozeption, also die Wahrnehmung von Bewegungen und Körperpositionen, ist wichtig für die Feinabstimmung und Koordination von Bewegung.

Die Oberflächensensibilität, wie Druck, Schmerz, Kälte- und Wärmeempfinden, sind vor allem wichtig, weil es hier primär um eine Schutzfunktion vor Verletzungen geht. Mögliche Druckstellen in Schuhen, kleine Verletzungen bei der Fußpflege, oder auch Erfrierungen oder Verbrühungen müssen bei einer Einschränkung der Oberflächensensibilität regelmäßig kontrolliert werden, um hier dauerhafte Verletzungen und Folgeschäden zu vermeiden.

Ich habe die Erfahrung, wenn ich gerade besonders schlecht „in die Beine“ komme, dass es Sinn macht, wenn die Physiotherapeutin z.B. mit Cranio oder Osteopathie den Kopf behandelt. Warum ist das so?

Da ich keine Osteopatin bin, kann ich leider keine Expertise zur Wirkungsweise spezieller Maßnahmen und Techniken geben.

Wenn man auf physioaustria.at nach einer TherapeutIn sucht gibt es sehr viele Zusatzqualifikationen, nach denen man auswählen kann. Kann man sich daran orientieren?

Wichtiger als die Zusatzqualifikation ist der Fachbereich in dem sich TherapeutInnen spezialisiert haben. Es gibt TherapeutInnen, die sich auf den Fachbereich Neurologie spezialisiert haben und hier entweder durch Fortbildungen oder aufgrund ihrer Arbeitsstelle viele Erfahrungen in diesem Bereich sammeln konnten. Grundsätzlich ist aber wichtig zu betonen, dass alle PhysiotherapeutInnen nach ihrem 3-jährigen BSc-Studium in jedem Fachbereich ausgebildet sind und Sie somit beim Erreichen Ihrer Ziele professionell unterstützen können.

PNF z.B. geht davon aus, dass es ein Körpergedächtnis gibt, über das sich Funktionen (Gehen, Greifen) erinnern und hervorholen lassen. Gibt es einen Rat für den Alltag?

Ich würde diese Frage nicht nur auf PNF beziehen.

Nervenzellen bzw. ganze Hirnareale haben die Fähigkeit, sich bei Erkrankungen des Nervengewebes neu anzupassen. Diese sogenannte neuronale Plastizität (Anpassungsfähigkeit) ist die Grundlage aller Lernprozesse.

Hier gilt der wichtige Grundsatz, dass häufiges Wiederholen die neuronalen Verbindungen stärkt und eine Bewegung somit gelernt wird. Ein oft und korrekt geübter Bewegungsablauf ist schneller, benötigt weniger Energie und kann auch flexibler in verschiedenen Situationen eingesetzt werden. Also, auch wenn Bewegungsabläufe schwierig sind, der Alltag ist das beste Training. Trotzdem weitermachen und bei Bedarf von PhysiotherapeutInnen beraten lassen, dann besteht die Möglichkeit, dass durch häufiges Wiederholen eine Verbesserung der Aktivität erzielt werden kann.

Die Fragen stellte Barbara Chaloupek

Über das fachliche Netzwerk Neurologie – Physio Austria:

Das Ziel unseres fachlichen Netzwerkes Neurologie ist, eine Verbindung zwischen Wissenschaft und Forschung im Bereich der Neurorehabilitation und dem praktischen Alltag der PhysiotherapeutInnen in Österreich und Europa zu schaffen.

Die Förderung des aktiven Austausches zwischen TherapeutInnen aus den unterschiedlichsten Arbeitsbereichen ist uns ein wichtiges Anliegen. Durch die vielen ExpertInnen in unserem Netzwerk können wir fachspezifische Anfragen beantworten, sowie ReferentInnen für spezifische Themen vermitteln.

Wir arbeiten an der Vernetzung von Informationen und leiten Umfragen sowie Ergebnisse von aktuellen Forschungsarbeiten an unsere Mitglieder weiter.

Weitere Informationen finden Sie unter:
<https://www.physioaustria.at/og/neurologie>
Bei Interesse an unserem Netzwerk schreiben Sie bitte eine E-Mail an agnes.winkler@physioaustria.at

Literaturquellen:

Rapin, A. et al; Aerobic capacities and exercise tolerance in neuromuscular diseases: a descriptive study. Ann Phys Rehabil Med 56, 420–433 (2013).

El Mhandi, L. et al. Benefits of interval-training on fatigue and functional capacities in Charcot-Marie-Tooth disease. Muscle Nerve 37, 601–610 (2008).

Ramdharry, G. M., et al; Exploring the experience of fatigue in people with Charcot-Marie-Tooth disease. Neuromuscul. Disord. 22 Suppl 3, S208-213 (2012).

White, C. M., van Doorn, et al; Interventions for fatigue in peripheral neuropathy. Cochrane Database Syst Rev CD008146 (2014). doi:10.1002/14651858.CD008146.pub2

Corrado, B. et al; Rehabilitation Management of the Charcot-Marie-Tooth Syndrome: A Systematic Review of the Literature. Medicine (Baltimore) 95, e3278 (2016).