



physioaustria
neurologie

Physiotherapie bei Post-Polio Syndrom

Therapiekonzepte, Motorisches Lernen, Selbstbestimmtheit
in der Therapie, Integration von Bewegung in den Alltag



physioaustria
neurologie

Fachliches
Netzwerk
Neurologie
Physio Austria

Agnes Winkler, MSc
Physiotherapeutin
Leitung des fachlichen Netzwerks Neurologie
Physio Austria

neurologie@physioaustria.at
agnes.winkler@physioaustria.at

Physiotherapie

Neurologie

<https://www.physioaustria.at/og/neurologie>

- Physiotherapie beinhaltet die Vermeidung von Funktionsstörungen des Bewegungssystems, die Erhaltung und Wiederherstellung der natürlichen Bewegungsabläufe, um dem/der PatientIn eine optimale Selbständigkeit und Lebensqualität zu ermöglichen.
- Physiotherapeut(inn)en üben gezielte Bewegungsabläufe, schulen die Wahrnehmung und leiten qualifiziert dazu an, vorhandene Ressourcen sowie verfügbare Hilfsmittel effizient zu nutzen.
- Das Fachgebiet der Neurologie befasst sich mit Schädigungen des zentralen und des peripheren Nervensystems.
- Nervenzellen bzw. ganze Hirnareale haben die Fähigkeit, sich bei Erkrankungen des Nervengewebes neu anzupassen. Diese sogenannte Plastizität (Anpassungsfähigkeit) ist die Grundlage aller Lernprozesse.

Physio Austria TherapeutInnen Suche

<https://www.physioaustria.at/therapeutinnensuche-name-ort>

PhysiotherapeutInnen suchen

Umgebungssuche

Suche nach Ort / Name

Sie können nach Ort, Postleitzahl oder Name des Therapeuten / der Therapeutin suchen.
Zur Verfeinerung Ihrer Suche wählen Sie bitte aus den weiteren Unterkategorien:

Nachname

Postleitzahl

Ort

Fachbereiche

Maßnahmen/Techniken

- keine Einschränkung -

- keine Einschränkung -

Kassenverträge

Sprachen

Praxis

Hausbesuche

Barrierefrei

- keine Einschränkung -

Therapiekonzepte

Auszug Maßnahmen / Techniken
Physio Austria - TherapeutInnensuche

<https://www.physioaustria.at/therapeutinnensuche-name-ort>

- Atemphysiotherapie
- Manuelle Therapie
- Aufgabenorientiertes Training
- Funktionelle Bewegungslehre
- Elektrotherapie
- Medizinische Trainingstherapie
- Faszienbehandlung
- Triggerpunkttherapie
- Neurophysiologische Behandlung

Symptome Post Polio Syndrom

https://www.polio-initiative-europa.de/medien/Ratgeber_PPS.pdf

Symptome	Prozent %
Gesundheitliche Probleme	
Müdigkeit	85%
Muskelschmerzen	80%
Gelenksschmerzen	80%
Schwäche	
In früher befallenen Muskeln	80%
In früher nicht befallenen Muskeln	60%
Atrophien	35%
Kälteintoleranz	45%
Probleme bei Aktivitäten des täglichen Lebens	
Gehen	75%
Treppensteigen	70%
Ankleiden	40%

Trainingsintensität

<http://www.atemmuskeltraining.com/de/patienten/stenoseatmung/borg-skala>

BORG – Skala		Interpretationshilfen		
		Intensität	Körperliche Anstrengung	Atemnot
0	Keine Anstrengung / Atemnot	[Green]	<ul style="list-style-type: none"> - Sich unterfordert fühlen - Den Eindruck haben, noch um einiges länger weitertrainieren zu können 	Die Atmung ist noch nicht oder nur leicht wahrnehmbar
0,5	Sehr, sehr leicht			
1	Sehr leicht			
2	Leicht			
3	Mäßig			
4	Etwas anstrengend / ziemlich	[Yellow]	<ul style="list-style-type: none"> - Deutlich körperliche Anstrengung - Zunehmende Ermüdung - Man ist froh, wenn der Durchgang / die Zeit vorbei ist 	Die Atmung ist deutlich spürbar
5	Anstrengend / Schwer	[Yellow]		
6		[Yellow]		
7	Sehr anstrengend / schwer	[Orange]	Sich körperlich überlastet fühlen; ggf Schmerzen, Unwohlsein Die Anstrengung zwingt zum baldigen bzw. sofortigen Abbruch der Belastung	Die Atemnot zwingt zum badigen bzw. sofortigen Abbruch der Belastung
8		[Orange]		
9	Sehr, sehr anstrengend / Schwer	[Red]		
10	Maximal	[Red]		

Muskelkräftigung

http://www.neuropt.org/docs/degenerative-diseases-sig/ddsig-fact-sheet-exercise-and-post-polio-syndrome.pdf?sfvrsn=6926940a_4

<https://www.wicker.de/kliniken/klinik-hoher-meissner/behandlungsschwerpunkte/erkrankungen-a-z/sport-bei-neuromuskulaeren-erkrankungen/>

Grundsätze:

- Keine Muskelschmerzen
- Keine übermäßige Müdigkeit, welche die Teilnahme am Alltag verhindert
- Leichte bis mäßige Trainingsintensität
- Langsamer Fortschritt
- Pausen zwischen den Trainingseinheiten

Trainingsmethoden:

- Dynamisch – Konzentrisch
- Ausnützen des gesamten Bewegungsausmaßes
- Langsamer Beginn 20-50% der max. Übungskapazität

Ausdauertraining

http://www.neuropt.org/docs/degenerative-diseases-sig/ddsig-fact-sheet-exercise-and-post-polio-syndrome.pdf?sfvrsn=6926940a_4

Grundsätze:

- Keine Muskelschmerzen
- Keine übermäßige Müdigkeit, welche die Teilnahme am Alltag verhindert
- Leichte bis mäßige Trainingsintensität

Dauer:

- 3-4mal pro Woche – bis zu 30Minuten pro Einheit

Trainingsmethoden:

- Gehen (Beine nicht betroffen)
- Arm-Ergometer (Arme nicht betroffen)
- Fahrradergometer (Arme betroffen, Gleichgewichtsschwierigkeiten)

Mobilität

http://www.neuropt.org/docs/degenerative-diseases-sig/ddsig-fact-sheet-exercise-and-post-polio-syndrome.pdf?sfvrsn=6926940a_4

Grundsätze:

- Mobilität ist wichtig, um das maximale Bewegungsausmaß für Alltagsaktivitäten wie Gehen, Greifen, Lagewechsel und Transfers, zu erhalten.

Trainingsmethoden:

- Dehnen
 - Statisch
 - **Dynamisch**

Koordination Gleichgewicht

Lehmann, Sunnerhagen, und Willén,
„Postural Control in Persons with Late
Effects of Polio“.

Nelles G. et al., Rehabilitation von
sensomotorischen Störungen, S2k-
Leitlinie, 2018, in: Deutsche
Gesellschaft für Neurologie (Hrsg.),
Leitlinien für Diagnostik und Therapie
in der Neurologie. Online:
www.dgn.org/leitlinien

Grundsätze:

- Das Gleichgewicht ist wichtig für die Sicherheit bei Alltagsaktivitäten und der Fortbewegung, sowie um Stürze zu vermeiden.

Trainingsmethoden:

- Statisch: eine Position halten
- Dynamisch: eine Bewegung stabilisieren
- Schwierigkeitsstufen:
 - Kleine Unterstützungsfläche
 - Geschlossene Augen
 - Dual Task

Motorisches Lernen

Shumway-Cook, A. & Woollacott, M. H. *Motor Control: Translating Research Into Clinical Practice*. (Lippincott Williams & Wilkins, 2007).

Definition Motorisches Lernen:

„Motorisches Lernen beinhaltet die Prozesse, die mit Übung oder Erfahrung zusammenhängen und in weiterer Folge zu langfristigen Veränderungen in Bezug auf die Fertigkeit von Aktivitäten führen“

Psychologische Grundbedürfnisse und Lernen

Jan Mehrholz, *Neuroreha nach Schlaganfall*, (Thieme 2011)

Psychologische Grundbedürfnisse

- Autonomie
- Kompetenz
- Soziale Eingebundenheit

Integration von Bewegung in den Alltag

Titze & Arbeitsgruppe Körperliche Aktivität/Bewegung/Sport der Österreichischen Gesellschaft für Public Health (2010). Bundesministerium für Gesundheit, Gesundheit Österreich GmbH, Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich (Hrsg.). Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung. Wien: Eigenverlag.

Die Erhaltung von allgemeinen kognitiven und motorischen Fähigkeiten, ist abhängig von deren Gebrauch.

Regelmäßige Bewegung hat positive Einflüsse auf:

- Herz-Kreislauf
- Atmung
- Verdauung und Stoffwechsel
- Bewegungsapparat
- Nervensystem
- Psyche
- Gesamtes Wohlbefinden



physioaustria
neurologie

„Repetitio est mater studiorum.“
- Cassiodor -

„Wiederholung ist die Mutter der Studien.“