

Der Schlüssel zu mehr Lebensqualität

Bewegung als Schlüssel zu mehr Lebensqualität für Hämophilie-PatientInnen:

Physiotherapeutin Monika Hartl erklärt im Interview, warum regelmäßige Bewegungserfahrungen und aktives Selbstmanagement so essenziell sind.



Monika Hartl
Physiotherapeutin

■ Warum und wann ist Physiotherapie für Hämophilie-PatientInnen sinnvoll?

Um den eigenen Körper und die Bewegungen gut wahrzunehmen und sich so selbst gut zu spüren. Gerade nach Blutungen, wie Gelenks- oder Muskeleinblutungen, hilft Physiotherapie, um den funktionellen Bewegungsablauf wiederherzustellen. Es ist im Grunde wie ganz allgemein bei Verletzungen, wenn sich Ausweichmechanismen oder Verspannungen einschleichen, kann es nahezu unbemerkt zu Bewegungseinschränkungen führen. Und genau daher ist es essenziell, den Bewegungsablauf mit Physiotherapie professionell wiederaufzubauen.

■ Sie haben bereits die Gelenksblutungen angesprochen. Wie kann Physiotherapie hier gezielt helfen?

Zunächst beginnen wir mit einer passiven Durchbewegung. Und zwar in einem Bewegungsausmaß, in dem die Schmerzen

gering gehalten werden können oder in einem schmerzfreien Bereich liegen. Durch diese passive Bewegung bringen wir damit auch mehr Bewegung in das Gelenk hinein. Das heißt, dass die Blutung nicht so stocken kann wie sonst. Je mehr Flüssigkeiten in das Gelenk gebracht werden kann, desto besser kann das Hämatom abtransportiert werden. Förderlich ist außerdem, dass man auch in der Entlastung einen richtigen Bewegungsablauf für sich durchführen kann.

■ Ist es möglich, dass man wieder komplett schmerzfrei wird?

Hämophile-PatientInnen haben ein anderes Schmerzempfinden – gleichzeitig ist dies aber auch sehr individuell. Ich sage, dass es möglich ist – aber nur, wenn die PatientInnen auch wirklich konsequent daran arbeiten. Menschen mit Hämophilie sollten ohnehin in einer Form des Dauert Trainings bleiben. Sport tut uns allen gut! Und für hämophile PatientInnen ist es umso wichtiger, dass der Bewegungsapparat regelmäßig trainiert wird.

■ Welche Arten von Bewegungen sind dafür gut geeignet?

Komplexe Bewegungen, wie Klettern etwa, bieten sich ideal an. Hier wird die gesamte Muskulatur trainiert. Auch Schwimmen kann förderlich sein, weil das Wasser den Druck auf die Gelenke nimmt. Wobei auch eine gewisse Form der Druckbelastung, etwa durch Seilspringen, hilfreich ist. Es muss auf jeden Fall ausgewogen sein – und man kann es wunderbar in den Alltag integrieren, etwa wenn man mit dem Rad zur Arbeit oder in die Schule fährt. Gerade Eltern, als die großen Vorbilder, sollten ihren hämophilen Kindern viele Bewegungserfahrungen schenken.

■ Welchen Mehrwert haben physiotherapeutische Anwendungen, wenn es um das Thema Verletzungsprävention geht?

Grundsätzlich ist es wichtig, dass hämo-

phile Menschen einen guten Muskelstatus haben, sodass Gelenke geschützt werden können. Dazu zählen auch kleinere Verletzungen, weil dadurch der Körper lernt, mit diesen umzugehen und in einer Notsituation richtig zu reagieren, sodass es nicht gleich zu Einblutungen kommt.

■ Das heißt, Physiotherapie kann helfen, das Risiko für Blutungen zu reduzieren?

Berufsbedingt sage ich natürlich ja! Menschlich gesehen sage ich, dass es auch in der Eigenverantwortung der PatientInnen liegt. Es geht darum, dass man seine Bewegungen einerseits korrekt ausführt und andererseits spürt, wo man vielleicht Defizite hat. Das ist etwas sehr Wichtiges! Natürlich kann die Physiotherapie therapeutisch behandeln, aber gerade auch prophylaktisch ist sie für hämophile Menschen ganz wesentlich.

■ Welchen Mehrwert hat die Physiotherapie also für die Lebensqualität von Hämophilie-PatientInnen?

Man lernt dabei, intensiver auf sich selbst zu hören. Wenn man konstant in Bewegung bleibt – und das kann bereits im Kleinkindalter beginnen – dann unterstützt das, möglichst lange ohne Bewegungseinschränkungen zu leben. Und das hat natürlich einen ganz positiven Effekt auf die Lebensqualität. Bewegung sollte so selbstverständlich in den Alltag eingebaut werden wie Essen oder Zähne putzen. Das gilt vor allem auch für hämophile Kinder. Oftmals ist es ganz schwierig, Eltern davon zu überzeugen, dass Kinder alles tun können, was sie wollen – man muss es ihnen nur zutrauen. Und Kinder müssen lernen, auf sich selbst und ihren Körper zu hören. Es ist einfach wichtig, dass man hämophilen Menschen immer wieder vor Augen führt, dass aktives Management und Selbstbestimmung absolut essenziell sind! ■