



# Was kann ich zu Hause für mich tun?

Ein Vortrag von  
M. Ahle

Ltd. Ärztin der amb. Neurorehabilitation  
Märkische Reha Kliniken Lüdenscheid



## Das sollen Sie vermeiden:

- Warum ?
- In Selbstmitleid zerfließen
- in Lethargie versinken
- Das Leben vorbeiziehen lassen





# Stattdessen, aktiv den Verlauf der Erkrankung angehen





# Symptomatische Therapie

1. Milderung einzelner Krankheitserscheinungen
2. Therapie sek. Folgestörungen



# Symptomatische Therapie

- MS- Erkrankung mit 1000 Gesichtern:
- Daher: Therapien auf den Pat. maßgeschneidert
- neben Therapien der Krankheits-symptome, Berücksichtigung von sozialen/beruflichen Kontext-faktoren, medikamentöse NW



# Physiotherapie

- Verbesserung der motorischen Leistungsfähigkeit und Koordination
- Entwickeln kompensatorischer Funktionen
- Prophylaxe von sek. Komplikationen (Kontrakturen, Dekubitus, etc)
- Linderung von Spastik, einschießenden Beugespasmen



# Physiotherapie, wichtige Methoden

- Bewegungsbahnende propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation (PNF)
- Entwicklungsneurologisch begründete, spastikhemmende und bewegungsbahnende Methode nach Bobath
- Gerätetraining (Laufband mit körperentlastendem Bauchgurt)





# Medizinische Trainingstherapie (MTT)

Märksiche Reha-Kliniken GmbH



Ergometertraining

## Zielsetzung

- Verbesserung von
  - Kraft
  - Motorischer Ausdauer
  - Beweglichkeit
- Stärkung des Selbstwertgefühls
- Verringerung von Fatigue durch regelmäßiges körperliches Training





# Medizinische Trainingstherapie (MTT)

## Nordic Walking



## Bewegungstherapie



Märksiche Reha-Kliniken GmbH



## Bewegungsbad

32° C Wassertemperatur, Nutzen des Auftriebes des Wassers und der Wärme zum Eintrainieren von Bewegungsmustern unter erleichternden Bedingungen





# Hippotherapie

Patient sitzt in der Gangart „Schritt“ auf dem Pferd

Die dreidimensionalen Bewegungen des Tieres übertragen sich auf den Patienten und lösen Impulse zur Verbesserung der Haltung, des Gleichgewichtes und Regulation des Muskeltonus (Spastik reduzierend) aus.





# Ergotherapie

- Zielgerichtetes, individuelles und symptomorientiertes Training der Aktivitäten des täglichen Lebens:  
Arbeiten im Haushalt, Waschen, Ankleiden, Toilettengänge, Transfers, Essen und Trinken, Schreiben
- Anpassen, Einüben des Umgangs mit Hilfsmitteln



# Physikalische Therapie

Ziel: Verringerung von Schmerzen,  
Regulation des Muskeltonus

Märksiche Reha-Kliniken GmbH



- Klassische Massagen
- Lymphdrainagen
- Elektrotherapie
- Ultraschalltherapie
- Hydrotherapie (2- und 4-Zellenbad)



# Entspannungstechniken

Zielsetzung: Steigerung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens / Steigerung der Lebensqualität

Märksiche Reha-Kliniken GmbH



- Qigong
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Yoga
- Tai Chi
- Feldenkrais
- ...





# Logopädie

- Therapie von Sprech-, Schluckstörungen und den selten bei MS vorkommenden Sprachstörungen durch:
  - Bessere Wahrnehmung von Bewegungsvorgängen beim Sprechen
  - Langsames Sprechtempo
  - Bessere Kontrolle und Steuerung des Schluckens





# Neurokognitive Therapie

- Analyse und Diagnostik der kognitiven Probleme:
  - Gedächtnisstörung
  - Aufmerksamkeitsdefizit
  - Konzentrationsstörung
  - Wahrnehmungsstörung
- Therapie der Defizite computerunterstützt



# Psychologische Therapie

- Entwicklung einer realistischen Lebensperspektive, Wiederherstellen einer adäquaten Lebensqualität
- Vorbeugung eines sozialen Rückzuges
- Vorbereitung einer beruflichen Wiedereingliederung



# Inaktivitätsbedingte Komplikationen

- Neuromuskuläre Funktionsstörung
- Infektion der oberen Luftwege=>
  - Bronchitis, Pneumonie
- Thrombose => Lungenembolie
- Dekubitus => Sepsis
- Rezidivierende Harnwegsinfekte =>
  - Niereninsuffizienz, Sepsis
- Neg. Ca- und N-Bilanz => Osteoporose



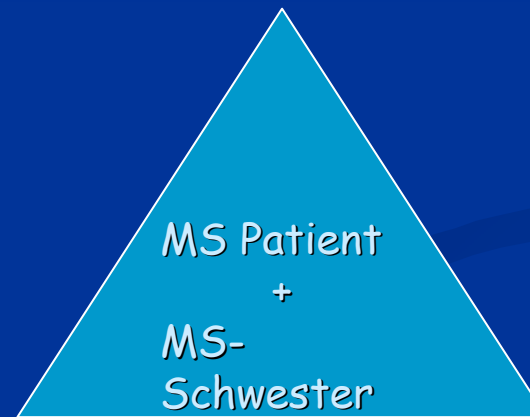
# Voraussetzung für eine gute Betreuung bei MS

- Gutes Netzwerk einer auf MS spezialisierten Neurologischen Klinik
- Spezielle Rehabilitationsmaßnahmen (ambulant, teilstationär, stationär)
- Fundierte Weiterbetreuung durch neurologischen Facharzt/-ärztin vor Ort



## Spezialisierte MS Klinik

Niedergelassener  
Facharzt /Fachärztin  
für Neurologie



Neurologische  
Rehabilitation



# DMSG Selbsthilfegruppen

- Informationen über die Erkrankung an sich, neue Medikamente
- Fundierter Erfahrungsaustausch
- Hilfe beim Umgang mit Behörden
- Hilfestellung bei Hilfsmitteln/Rehabilitationsanträgen



# DMSG OV Märkischer Kreis e.V.

- [www.ms-gruppe-luedenscheid.de](http://www.ms-gruppe-luedenscheid.de)
- Treff jeden 1. Mittwoch im Monat 18.30 Uhr im Gemeindezentrum Johannes Kirche, Lärchenweg 13, Lüdenscheid





- Ergeben Sie sich nicht in Ihr Schicksal, sondern gestalten Sie es - *aktiv!*



Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!