

Physiotherapie

Expertinnen Susanne Koch und Niela Bethure

Frage: Wie schnell soll man mit der Physiotherapie loslegen?

Experte: Wenn von ärztlicher Seite nichts dagegenspricht, beginnt die Therapie entweder auf der Intensiv- oder auf der normalen Station.

Frage: Konkreter Fall: Da liegt seit 4 Wochen ein Frischverletzter.

Experte: Der kann seit 4 Wochen Therapie haben.

Frage: Frau Koch, bitte stellen Sie sich doch einmal kurz vor!

Experte: Ich arbeite seit 3 Jahren im Querschnittgelähmtenzentrum Boberg.

Frage: Was wird denn in Boberg alles angewandt?

Experte: Es sind in Boberg alle Therapien anwendbar, z.B. Vojta, Maitland, Craniosakraltherapie, Elektrotherapie, manuelle Therapie.

Frage: Ich habe mir die Schulter entzündet, und es hat sich dort Kalk abgelagert, welcher auf die Muskeln drückt. Ich habe dagegen Antirheumatismussmittel bekommen. Wie sollte ich das am besten selbst therapieren?

Experte: Das ist eine gute Frage. Soweit aktiv nur im schmerzfreien Bereich, und so wenig Stützaktivität wie möglich.

Frage: Der Arzt meinte, ich habe wohl Zug bekommen. Allerdings liege ich auch immer drauf.

Experte: Von Zug bekommt man aber keine Verkalkung! Die Schulter mal entlasten, Seitenlage auf der anderen Seite.

Frage: Die Schmerzen habe ich seit 1,5 Monaten, ich therapiere seit 3 Tagen.

Experte: Bitte warte, ob die Therapie hilft, ca. 14 Tage.

Frage: Elektrotherapie, ist das dieses Muskelstimulieren mit Strom?

Experte: Funktionelle Elektrostimulation zur Toni- oder Detonisierung der Muskulatur, z.B. auch Sitzkorrektur, Kräftigung und Entspannung zur Spastiksenkung.

Frage: Ab wann ist eine Zweit-Reha möglich?

Experte: Sobald neue funktionelle Ziele erreicht werden können oder es im Muskeltest deutliche Verbesserungen gibt, das entscheidet der Arzt.

Frage: Wie findet man eine gute Therapeutin?

Experte: Für die jeweiligen Therapieformen gibt es Listen, in denen die Therapeuten aufgeführt sind.

Frage: Ihr schreibt in den FAQ's, daß Stehen spastikhemmend wirkt. Bei mir bewirkt es das Gegenteil. Bringt Stehen etwas zum Erhalt der Knochenstabilität?

Experte: Das ist nicht wissenschaftlich bewiesen. Aber viele hoffen es. Die Knocheninstabilität ist keine Indikation für das Stehtraining.

Frage: Wißt Ihr, ob es sonst noch spastikhemmende Methoden gibt?

Experte: Dehnlagerung, Hippotherapie, funktionelle Elektrostimulation, Craniosakraltherapie...

Frage: Bewegungstrainer, bei denen die Beine passiv durchbewegt werden, wie z.B. Motorek - sind die zu empfehlen bei kompletter Lähmung?

Experte: Wenn man die Spastik dadurch senken kann, dann auf jeden Fall.

Frage: Ist nur die Spastiksenkung beim Bewegungstrainer ein Indikationskriterium? Kann man damit nicht auch die konventionelle Durchbewegungs-Physiotherapie teilweise ersetzen? (Es geht ums Durchbewegen bei einem C3/4er, für die Beine)

Experte: In dem Motorek sitzt man während der Therapie, d.h. die Hüften sind immer in Beugung. Und wichtig ist während der physiotherapeutischen Behandlung auch die Dehnung in die Hüftstreckung. Zum reinen Durchbewegen ist es nicht nötig, einen Motorek zu haben. (Mit einem Motorek kann man keine Kontrakturen aufhalten. Kontrakturprophylaxe bedeutet ein endgradiges Bewegen, und das ist im Sitzen nicht möglich. Deshalb probiert das Gerät bitte vor dem Verschreiben aus!!!)

Frage: Bei mir wird das Motorek immer von der Spastik weggeschossen.

Experte: Dann überprüfe die Einstellung des Motoreks oder wende Dich ggf. an den Hersteller.

Frage: Beugt der Motorek auch Dekubiti vor?

Experte: Nein, wie soll das gehen? Die beste Vorbeugung gegen Dekubitus ist: Sich häufig zu entlasten und sich nicht zu überanstrengen, z.B. zu lange sitzen.

Frage: Aber verweichlicht man dann nicht? Man kann ja nicht immer und überall entlasten, muß man sich nicht irgendwie abhärten?

Experte: Die Rötung der Haut bestimmt, wie weit man sich abhärten kann.

Frage: Frau Bethure, bitte sagen Sie kurz etwas zu Ihrer Person!

Experte: Ich bin 32 Jahre alt, seit 9 Jahren im Querschnittgelähmtenzentrum Boberg tätig.

Frage: Behandelt Ihr auch Schmerzen?

Experte: Ja. Das kommt auf die Problematik an - die Therapie hängt von den Schmerzen ab. Z.B. wenn Du eine entzündete Supraspinatussehne hast, machen wir Eis- und Querfriktion nach Cyriax.

Frage: Womit hattet Ihr den meisten Erfolg?

Experte: Das kann man so allgemein nicht sagen.

Frage: Was macht Euch am meisten Spaß in Eurem Job?

Experte: Das Arbeiten im supernetten Team, interdisziplinäres Arbeiten.

Frage: Würdet Ihr einen entzündeten Muskel mit Eis oder mit Wärme behandeln?

Experte: Eher mit Eis. Nach Brügger kann man auch mit heißer Rolle arbeiten, aber nicht mit Wärme (z.B. Fango).

Frage: Ist Voita eigentlich nur in der Frühphase des Querschnitts anzuwenden?

Experte: Nein, ist zu jeder Zeit möglich.

Frage: Sind dadurch z.B. nach 10 Jahren Reinervierungen möglich?

Experte: Das haben wir noch nicht erlebt.

Frage: Was würdet Ihr gegen sog. Phantomschmerzen tun?

Experte: Eine ganzheitliche Behandlung. Das ist ein schwieriges Problem, Mißempfinden ist von vielen Faktoren abhängig, von körperlicher Belastung bis hin zu psychischer.

Frage: Das heißt, ich brauche eine Physiotherapeutin und eine Psychologin in Personalunion?

Experte: Das wäre klasse, ist aber natürlich schwer zu finden.

Frage: Was haltet Ihr denn von Alternativmedizin, z.B. Akkupunktur?

Experte: Das finden wir super, auf jeden Fall ausprobieren!

Frage: Und Elektrotherapie gegen Mißempfindungen. Oder ist das nur zur Muskelstimulation?

Experte: Wenn es hilft, ist quasi alles erlaubt.

Frage: Und Farbtherapie?

Experte: Tut uns leid, mit Farbtherapie haben wir keine Erfahrungen, aber wir hören viel Positives!

Frage: Wie macht Eure Psyche eigentlich die Schicksale Eurer Patienten mit - härtet man da mit der Zeit ab, oder müßt Ihr auch nach längerer Zeit noch schlucken?

Experte: Natürlich, wir schlucken bei jedem Patienten neu. Wir lernen Umgangsformen, um mit dieser Belastung umgehen zu können. Zum Beispiel durch externe Fortbildungen, die uns im Umgang mit unseren Patienten helfen.

Frage: Gibt es eine gute Klinik im Ruhrpott?

Experte: Herdecke ist hervorragend.

Frage: Auch jetzt noch? Dr. Schunck ist gestorben.

Experte: Das stimmt, leider kennen wir den Nachfolger nicht. Wir stehen aber in Kontakt mit der Physiotherapie und haben einen guten Eindruck.

(c) 2005 STARTRAMPE.NET e.V.

http://www.startrampe.net/arge/home/artikel_pdf/~A82/