

MS & PHYSIOTHERAPIE

Nicole Zwahlen Hummel, dipl. Physiotherapeutin FH, MS-Therapeutin
Brigitte Marthaler Büsser, dipl. Physiotherapeutin FH, MS-Therapeutin

28. November 2015

Der Inhalt des heutigen Vormittages

- Wer sind wir, wo arbeiten wir und was ist uns bei der Arbeit mit MS-Betroffenen wichtig
- Vorstellung der FPMS
- Welche konkreten Fragen haben Sie als MS-Betroffene und als Angehörige an uns Physiotherapeutinnen
- Symptome der MS
- Therapiemöglichkeiten anhand von Patientenbeispielen aus der Praxis
- Ergänzende Therapien
- Feedbackrunde/Diskussion

Physiotherapie mit MS-Betroffenen

Brigitte Marthaler Büsser
Physiotherapie EfenauPark,
Efenauweg 52
3006 Bern

www.physioelfenau.ch

- Individuelle
Behandlungen
- Immer wieder neue
persönliche und fachliche
Herausforderungen
- Oft langjährige Begleitung
- Unterstützung bei
Veränderungsprozessen
- Gegenseitige
Wertschätzung



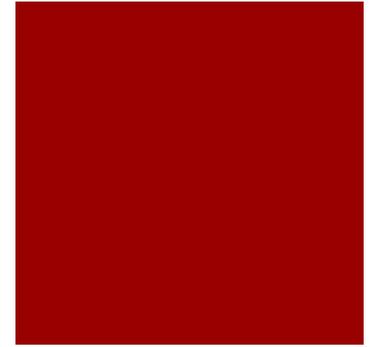
Physiotherapie mit MS-Betroffenen

Nicole Zwahlen Hummel
Physio 3013
Frohbergweg 3
3012 Bern

info@physio3012.ch

www.physio3012.ch

- keine zwei Patienten sind gleich, Flexibilität ist gefragt
- spannende und berührende Begegnungen mit beeindruckenden Menschen
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Innovation und Erfindungsreichtum von beiden Seiten



www.fpms.ch



Fachgruppe
Physiotherapie bei
Multipler Sklerose

Was bietet die FPMS ?

- Therapeutinnenliste
- Qualitätskontrolle
- Dank ständigen Aus-und Weiterbildungsangeboten der FPMS sind wir auf dem neusten Wissensstand
- Beratung der MS-Betroffenen direkt
- Supervision der behandelnden Therapeuten durch Supervisionstherapeutin der FPMS



Therapeutinnenliste Bern

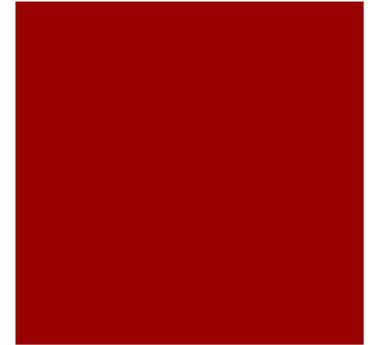
Riggisberg	BE Bern	3132	<u>Christine</u>	<u>Dähler</u>	+41 (0)31 808 81 38
Bern	BE Bern	3012	<u>Nicole</u>	<u>Zwahlen Hummel</u>	+41 (0)31 301 82 02
Wilderswil	BE Bern	3812	<u>J. - Pierre</u>	<u>Vuilleumier</u>	+41 (0)33 822 66 77
Bern	BE Bern	3007	<u>Elisabeth</u>	<u>Trafelet Vifian</u>	+41 (0)31 970 70 41
Bern	BE Bern	3008	<u>Brigitte</u>	<u>Schlosser</u>	+41 (0)76 388 80 68
Brügg bei Biel	BE Bern	2555	<u>Nanco</u>	<u>van der Maas</u>	+41 (0)32 373 55 67
Bern	BE Bern	3015	<u>Kathrin</u>	<u>Uhlmann</u>	+41 (0)31 940 64 54
Sumiswald	BE Bern	3454	<u>Stefan</u>	<u>Schädler</u>	+41 (0)34 431 39 71
Oey	BE Bern	3753	<u>Verena M.</u>	<u>Jakob</u>	+41 (0)33 681 00 11
Burgdorf	BE Bern	3400	<u>Christine</u>	<u>Held</u>	+41 (0)34 421 22 51
Tschugg	BE Bern	3233	<u>Isabelle</u>	<u>Wyder</u>	+41 (0)32 338 44 44
Spiez	BE Bern	3700	<u>Christine</u>	<u>Ruef</u>	+41 (0)33 654 31 80
Gümligen	BE Bern	3073	<u>Alexandra</u>	<u>Schuler</u>	+41 (0)31 958 12 58
Bern	BE Bern	3006	<u>Brigitte</u>	<u>Marthaler Büsser</u>	+41 (0)31 351 65 00
Bern	BE Bern	3012	<u>Caroline</u>	<u>Lauper</u>	+41 (0)31 301 82 02
Thun	BE Bern	3600	<u>Daniela</u>	<u>Stotzer-Eichenberger</u>	+41 (0)33 226 26 77
Münchenbuchsee	BE Bern	3053	<u>Susanne</u>	<u>Moser-Müller</u>	+41 (0)31 869 34 53

Was bietet die FPMS ?

- Therapeutinnenliste
- Qualitätskontrolle
- Dank ständigen Aus-und Weiterbildungsangeboten der FPMS sind wir auf dem neusten Wissensstand
- Beratung der MS-Betroffenen direkt
- Supervision der behandelnden Therapeuten durch Supervisionstherapeutin der FPMS



Individuelle Beratung für Betroffene



- Besprechung von Therapiemöglichkeiten, sportlichen Aktivitäten und Hilfsmittelberatung
- Kosten: 100.- plus Wegkosten oder über ärztliche Verordnung
- Ort: Praxis der ausgewählten MS-Therapeutin oder Wohnort der Betroffenen



Was bietet die FPMS ?

- Therapeutinnenliste
- Qualitätskontrolle
- Dank ständigen Aus-und Weiterbildungsangeboten der FPMS sind wir auf dem neusten Wissensstand
- Beratung der MS-Betroffenen direkt
- Supervision der behandelnden Therapeuten durch Supervisionstherapeutin der FPMS



Hand in Hand in der Therapie

- fachlicher Austausch der behandelnden Therapeutin mit einer spezialisierten Supervisionstherapeutin
- Besprechung je nach Wunsch:
 - aktuelle Fragen zur Behandlung
 - Ausarbeitung der Problemanalyse
 - Feedback zur Behandlung
 - Diskussion über Therapiemöglichkeiten
 - Interdisziplinäre Ansätze
- Kosten: 150.- plus Reisespesen
- Ort nach Vereinbarung



Supervisionstherapeutinnen

FPMS-SupervisionstherapeutInnen

Nähere Angaben zu den FPMS-SupervisionstherapeutInnen finden Sie in der [TherapeutInnenliste](#).

Albert Simone, Basel, BS

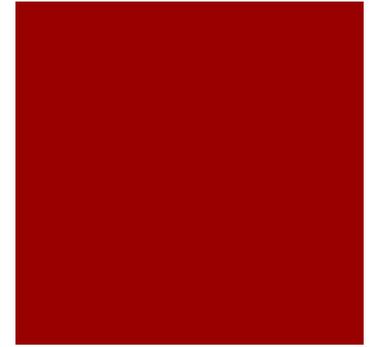
Fossa Christine, Solothurn, SO

Grillo Tiziana, Wettingen, AG

Lagler Simone, Aarau, AG

Steinlin Egli Regula, Binningen, BL

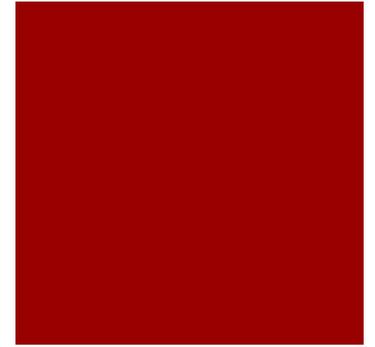
Wir sammeln Ihre Erwartungen und Fragen



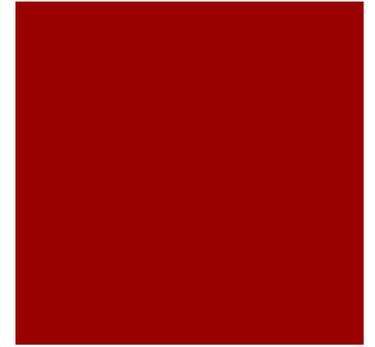
- Welche konkreten Fragen haben Sie als *MS-Betroffene* und als Angehörige an uns Physiotherapeutinnen?

Unsere Ziele in der Behandlung von MS

- Erhalten von funktionellen Fähigkeiten
- Verbessern der Motorik
- Reduktion von Blasen- und Darmproblemen
- Verbesserung der Atemfunktionen
- Vorbeugen von Komplikationen
- Beratung und Information von Betroffenen und ihren Angehörigen



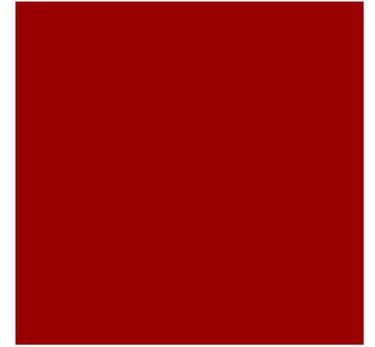
Symptome der MS



- Spastik
- Lähmungen/Paresen
- Koordinationsstörung/Ataxie
- Fatigue/Ermüdbarkeit
- Schmerzen
- Sensibilitätsstörung
- Inkontinenz
- Kognitive Störungen

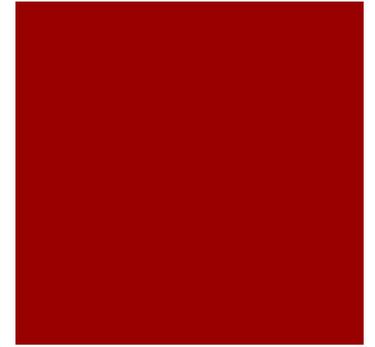
Spastik

- „Die Finger lassen sich nicht öffnen wenn ich grüssen will“
- „Das Bein ist steif, ich kann das Knie nicht biegen“
- „Das ganze Bein zittert....“
- „Dank der Spastik im Bein kann ich gehen“
- „Das Bein spickt in der Nacht und weckt mich“



Spastik Definition

- Bewegungsstörung mit gesteigerter Muskelspannung, nimmt mit der Geschwindigkeit der Bewegung zu und bremst die Bewegung so ab
- Erhöhter muskulärer Widerstand, der durch passives Bewegen nachlässt



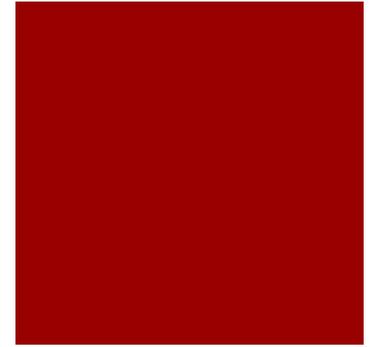
Spastik Behandlungsansatz



- Spastikhemmende Positionen
- Verstärkte Fersen- und Handballenbelastung wirkt sich günstig aus
- Dehnungen/spastikkontrollierende Lagerung
- rhythmisch dissoziiertes Bewegen

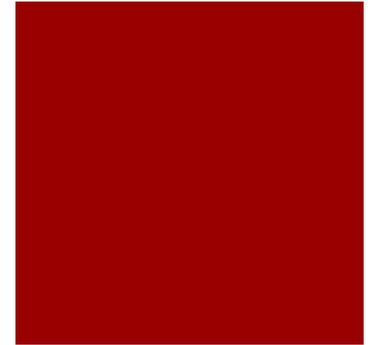
Übungsbeispiele Spastik

- Der Bodenmagnet
- Dehnstellung Reitsitz
- Fersenstampfer
- Dehnung Wade



Der Bodenmagnet

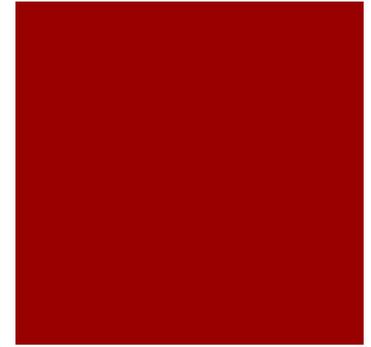
- Aufrechter Sitz auf Stuhl, Füße unter Knien
- ein Fuss soweit nach hinten bringen, bis Ferse sich ganz leicht vom Boden abhebt
- Ferse wird nun, wie von einem Magnet angezogen, in Richtung Boden bewegt, Stellung einige Sekunden lang halten
- Spannung wieder loslassen, ohne Druckzunahme unter Vorfuss





Dehnstellung im Reitsitz

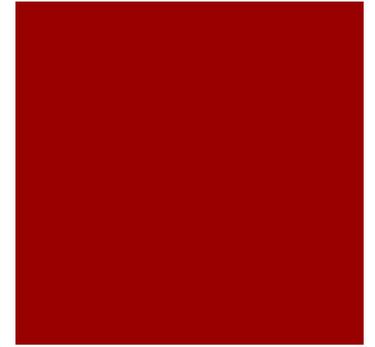
- Aufrechter Sitz auf einem Stuhl, der Rückenlehne zugewandt, Füße stehen unter den Knien, Fersen haben guten Bodenkontakt. Unterarme stützen vorn auf der Lehne ab
- Ein leichter Zug an der Innenseite der Oberschenkel sollte spürbar sein
- Becken darf nicht nach hinten ausweichen
- Zur Steigerung kann man mit Hilfe der Arme den Oberkörper näher zur Lehne ziehen
- Position ca 10 Minuten so beibehalten





Fersenstampfer

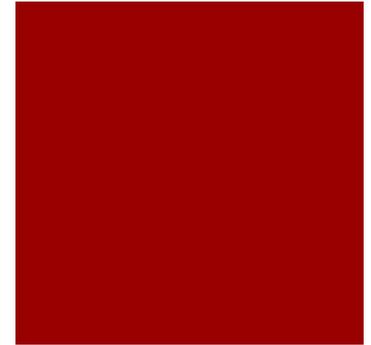
- Mit der Ferse des betroffenen Beins wird unterhalb des Knies wiederholt auf den Boden gestampft





Dehnung Wade

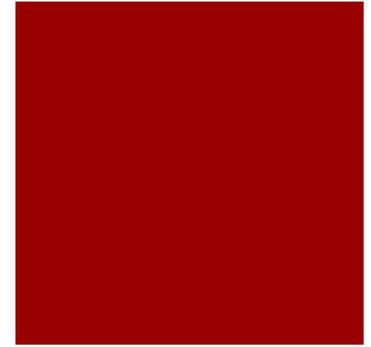
- Schrittstellung mit der Möglichkeit sich festzuhalten, vorderes Knie gebeugt, hinteres Knie gestreckt, beide Fersen haben Bodenkontakt
- Das vordere Knie bewegt sich langsam Richtung Fussspitze, ohne dass das Becken wegdreht
- Bei einer spürbaren Dehnung in der hinteren Wade ca 30 Sekunden verharren, Seite wechseln





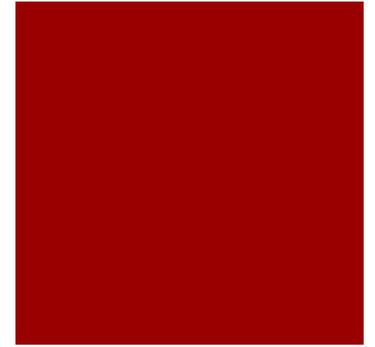
Paresen/Lähmungen

- „Ich kann nicht mehr die gleiche Strecke gehen wie vorher und nehme nun mehr das Auto...“
- „Ich fühle mich bei Gehen unsicher und muss zunehmend Hilfsmittel gebrauchen, obwohl ich das eigentlich nicht will..“
- „Der Fuss bleibt immer am Boden hängen“
- „Es fällt mir schwer, eine Wasserflasche nur mit einer Hand zu heben..“
- „Das Giessen der Pflanzen mit der Giesskanne im Garten macht mir zur Zeit sehr Mühe....“



Paresen/Lähmungen

Definition

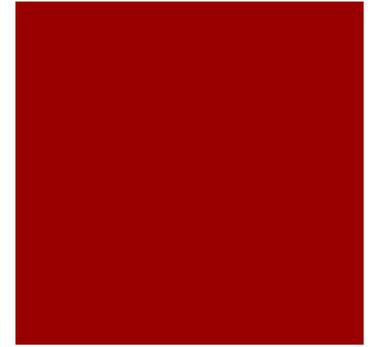


- Mischbilder von Lähmungen und Spastik aber häufig
- Nervenschädigung sowohl im Rückenmark und Gehirn

Paresen/Lähmungen

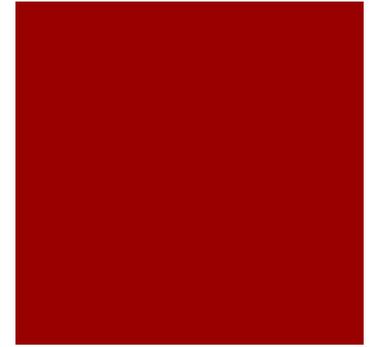
Behandlungsansatz

- Üben von funktionellen Bewegungsübergängen
- Üben in geschlossenen Ketten:
 - Zwei Fixpunkte bei Ausgangsstellung
- Rumpfstabilität z.Bsp. an Geräten mit MTT
- Erhalten der vorhandenen selektiven Kraft, Vorbeugen der zunehmenden Ermüdbarkeit



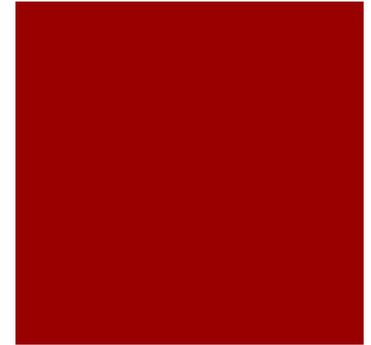
Übungsbeispiele Paresen

- Beispiel
- Hände hoch
- Beinachsen



Das Beinspiel

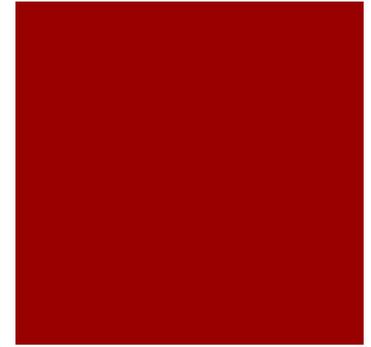
- Aufrechter Sitz, Füße stehen unter Knien, die ganzen Sohlen haben Bodenkontakt, Arme stützen seitlich vom Körper leicht ab
- Abwechselnd nimmt der Druck mal unter dem rechten, mal unter dem linken Fuss zu und wieder ab
- Nun wird der Druck unter einem Fuss länger gehalten und der andere Fuss wird vom Boden abgehoben und ein paar Sekunden so gehalten
- Jede Seite 3-5 Mal wiederholen





Hände hoch

- Aufrechter Sitz, Füße stehen unter Knien und haben guten Bodenkontakt, Hände verschränkt auf Brustbein
- Becken, Brustkorb und Kopf bleiben übereinander und neigen sich leicht nach hinten, soweit, bis eine gute Spannung der Bauchmuskulatur gespürt wird, die Füße bleiben in Bodenkontakt
- Arme werden neben die Ohren gehoben, bis ein leichtes Zittern der Bauchmuskulatur spürbar ist, kurz hier verweilen, gut atmen

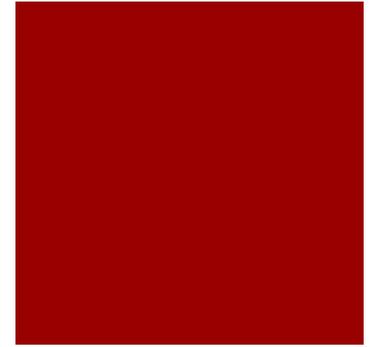




Ataxie

- „Ich schwanke in der Gegend herum, die Leute meinen oft, ich sei betrunken“
- „ Ich kann die Bewegungen meiner Arme und Beine wie nicht steuern...sie machen was sie wollen, darum bin ich froh um meinen Rollator“
- „Wenn ich mein Grosskind im Wägeli stosse, kann ich viel sicherer gehen“
- „Wenn ich im Schwimmbad bin, rsp. im Wasser fühle ich mich in meinem Körper zu Hause“

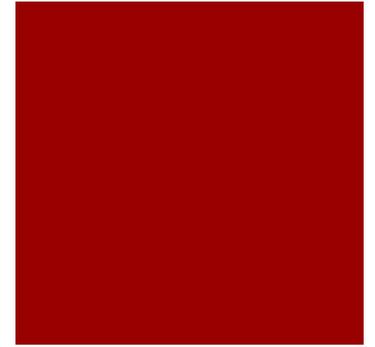
Ataxie Definition



- Störung der Bewegungskoordination
- Kombination Ataxie und Spastik häufig
- Als isoliertes Symptom nicht bekannt
- Viele Unterteilungen bei Ataxie:
 - Rumpfataxie
 - Extremitätenataxie
 - Augenstörung/Fingerfeinmotorik

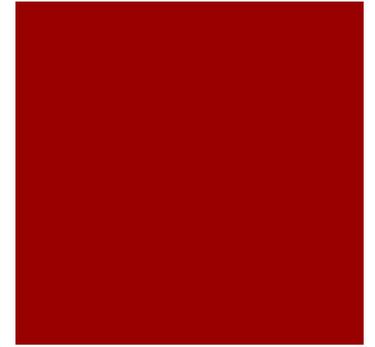
Ataxie Behandlungsansatz

- Rumpfstabilität aufbauen
- Gleichgewichtstraining
- Abbau von verspannten Muskeln z.Bsp. im Schulter-Nackенbereich
- Arbeit an der Haltungskontrolle
- Bewusste Druckwahrnehmung miteinbeziehen
- Bewusster Einsatz von Gegengewichten
- Üben eines adäquaten Krafteinsatzes

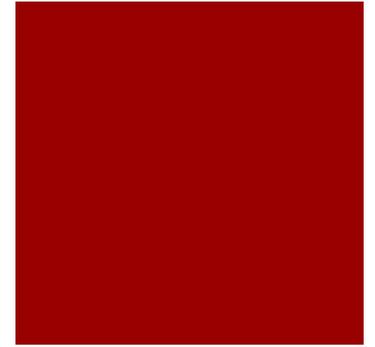


Übungsbeispiele Ataxie

- Sitz-Stand-Übergang
- Beckenmobile
- Atemlenkung



Sitz-Stand-Übergang

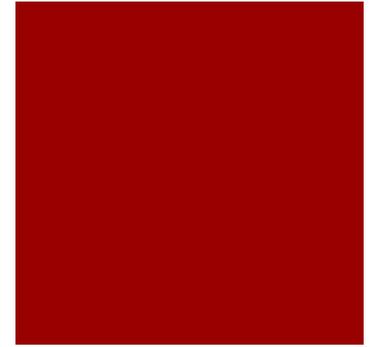


- Gut auf dem Stuhl nach vorn rutschen
- Füße soweit es geht hinter die Knie nehmen, Fersen allerdings immer am Boden
- Aufrechter Oberkörper neigt gerade nach vorn, ev werden auch Arme nach vorn gestreckt
- aufstehen ohne Schwung, Knie bleiben immer eine Hüftbreite voneinander entfernt
- Im Stehen weiterhin Fersen gut belasten



Beckenmobile

- Aufrechter Stand an Wand oder vor Stuhl, Knie leicht gebeugt, Hände haben Kontakt mit Wand oder Stuhllehne
- Becken dreht abwechselnd rechts/links nach vorne, Kopf und Brustkorb dürfen nicht mitdrehen
- möglichst flüssige Bewegung des Beckens, Knie bleiben leicht gekrümmt





Atemlenkung

- Hände auf Brustbein
- Hände seitwärts an Flanken
- Hände auf Bauch
- einatmen durch die Nase, ausatmen durch den Mund
- Kräftigung Ausatemmuskulatur mit Hilfe eines Ballons



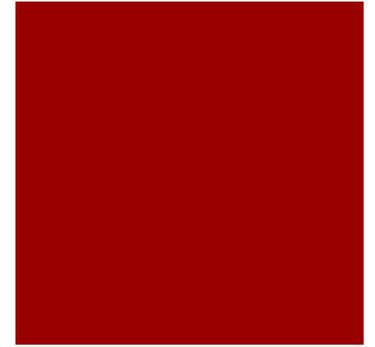






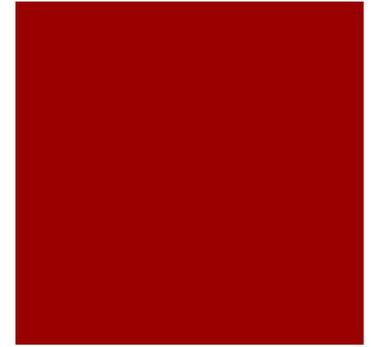
Fatigue

- „Ich muss mich mittags kurz hinlegen, damit ich den Tag gut überstehe...“
- „Es ist, wie man bei einem Gerät den Stecker herausgezogen hätte. Es geht gar nichts mehr...“
- „Besonders schlimm ist es, wenn es heiss ist. Dann sind meine „Batterien“ noch schneller leer.“



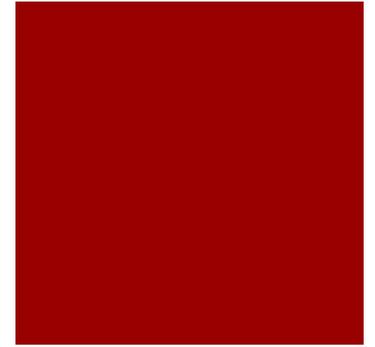
Definition Fatigue

- Gefühl von fehlender Energie, geistig/körperlich
- Wird als Erschöpfung/Ermüdung wahrgenommen
- man unterscheidet primäre und sekundäre Fatigue:
 - primär: direkte Folge der Schädigung des zentralen Nervensystems
 - sekundär: z.B. durch veränderte Schlafgewohnheiten, Infektion, Bewegung, Medikamente, also indirekt ausgelöst durch andere Symptome der MS und der Therapie



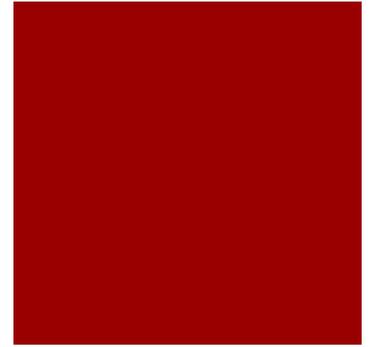
Fatigue Behandlungsansatz

- angepasstes Ausdauertraining
- Instruktion von Entlastungsstellungen im Alltag
- Erlernen eines optimalen Pausen- und Energiesparmanagements



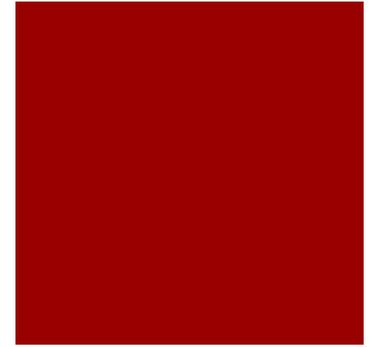
Schmerzen

- „Wenn ich lange mit gestreckten Beinen stehe und sie dann wieder krümme, tut das weh“
- „Wenn die Bise geht, schmerzt mein Gesicht“
- „Wenn ich vom WC aufstehe, tun meine Knie weh“



Definition Schmerzen bei MS

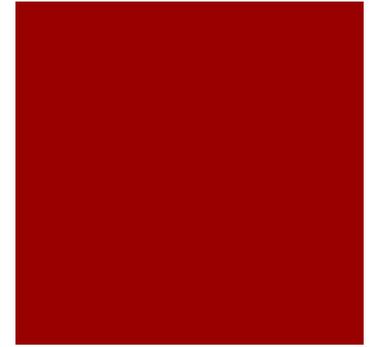
- direkte Folge von MS-Symptomen (Reizung der Schmerzrezeptoren oder Nervenschmerzen)
- indirekte Folge von MS-Symptomen (zB durch Fehlbelastung)
- bedingt durch medikamentöse Therapie (zB Einstichstellen beim Spritzen, Kopfschmerzen als Nebenwirkung)
- MS-unabhängig



Schmerzen

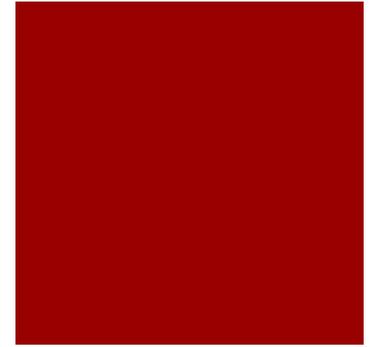
Behandlungsansatz

- je nach Ursache des Schmerzes:
- Instruktion Entspannung
- Massage
- Entlastungsstellungen/Lagerungen
- Mobilisationen
- Interdisziplinäre Zusammenarbeit/Abklärungen
Ärzte



Sensibilitätsstörungen

- „Ich habe das Gefühl, ständig Handschuhe zu tragen“
- „Wenn ich gehe, fühlt es sich an, als würde ich nur auf der Aussenkante des Fusses auftreten“
- „Ich muss oft schauen, damit ich weiss, ob ich beim Sitzen die Fersen am Boden habe“
- „Wenn ich konzentriert über längere Zeit am Compi arbeite, gramüseln meine Finger“



Definition

Sensibilitätsstörungen



- **Oberflächensensibilität:**
Temperatur, Schmerz und Berührung
es können Überempfindlichkeit, Unempfindlichkeit
und Fehlempfinden auftreten
- **Tiefensensibilität:**
Stellungssinn, Bewegungssinn, Kraftsinn

Sensibilitätsstörung

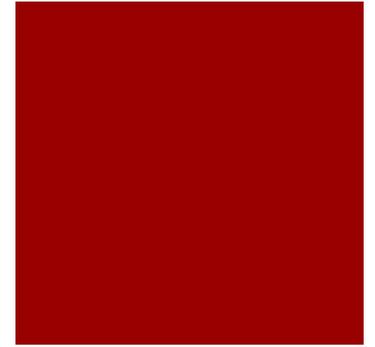
Behandlungsansatz

- Stimulierung mit diversen Reizen
- Förderung der Druckwahrnehmung
- Wahrnehmungsschulung beim passiven und aktiven Bewegen



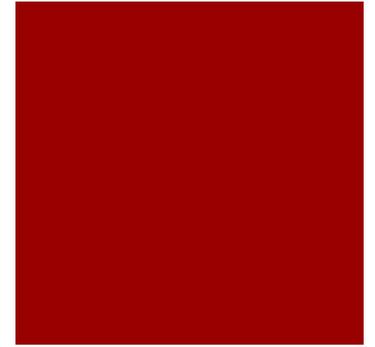
Inkontinenz

- „Bis vor die Haustür kann ich „es“ meistens halten, dann reicht's aber oft nicht bis aufs WC“
- „Ich verliere Urin, wenn ich husten oder niesen muss“
- „Ich gehe oft auf Vorrat aufs WC, damit ich unterwegs nicht Probleme bekomme“
- „Ich trinke zuwenig, weil ich sonst ständig aufs WC muss“



Definition Inkontinenz

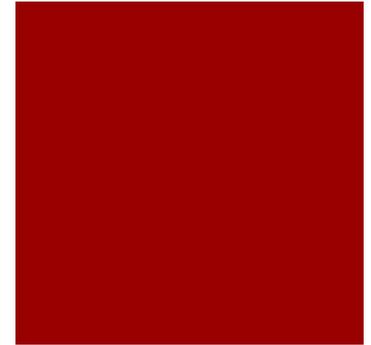
- Harninkontinenz: unfreiwilliger Harnabgang oder ein imperativer Harndrang
- Stuhlinkontinenz: unfreiwilliger Stuhlabgang oder chronische Verstopfung



Inkontinenz

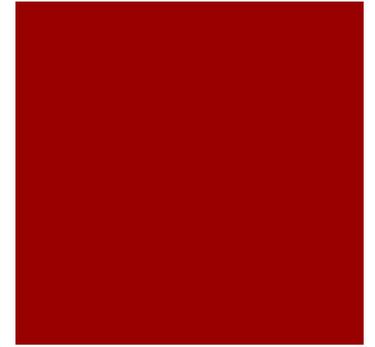
Behandlungsansatz

- Training der Beckenbodenmuskulatur und Entspannung
- Führen eines Miktionsagebuches
- Biofeedback und Elektrostimulation
- hierfür gibt es spezialisierte PhysiotherapeutInnen
- interdisziplinäre Zusammenarbeit



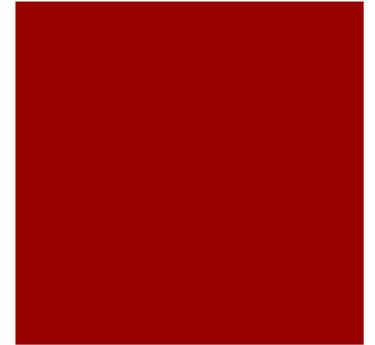
Übungsbeispiel Inkontinenz

- Beckenboden anspannen



Beckenboden-Übung

- Aufrechter Sitz, Sitzbeinhöcker spüren
- Versuchen, die zwei Sitzbeinhöcker einander anzunähern
- Versuchen, Schambein und Steissbein einander anzunähern



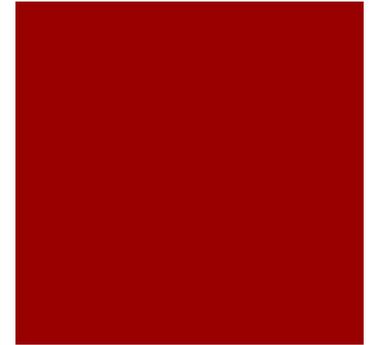
Kognitive Störung Definition



- Aufgrund der Verletzungen im Zentralnervensystem werden Informationen langsamer und auf Umwegen übermittelt.
- entweder direkt oder als Folge anderer MS-Symptome (zB Schlafmangel wegen häufigen Toilettengängen oder Muskelkrämpfe, erhöhter Körpertemperatur)
- Teilleistungen der Informationsaufnahme und -verarbeitung ist gestört
- **Intelligenz und Grundwissen normalerweise unverändert**

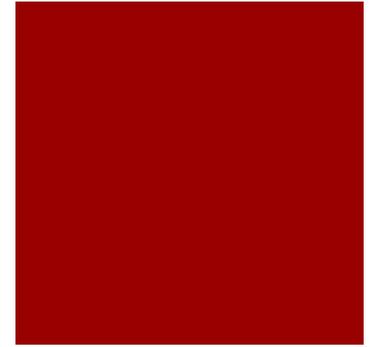
Kognitive Störung

Behandlungsansatz



- Pausen einplanen: Kognitive Störungen sind anstrengend, Müdigkeit verstärkt kognitive Störungen
- Interdisziplinäre Zusammenarbeit/
Neuropsychologen, Ergotherapeutinnen
- Regelmässige Bewegung ist gut für die Stimmung und die Denkfähigkeit
- ruhige Therapieumgebung

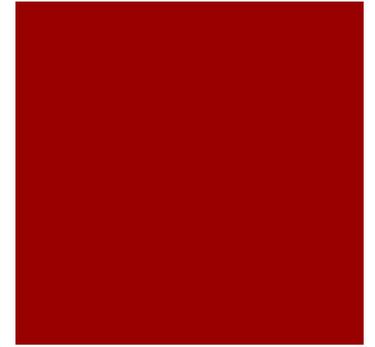
Möglichkeiten Physiotherapie



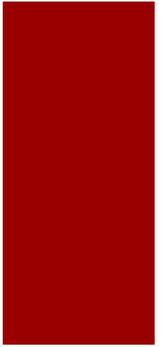
- Lymphologische Physiotherapie
- Medizinische Trainingstherapie (MTT)
- Urogenitale Rehabilitation
- Wassertherapie
- Hippotherapie
- Unterstützung bei Hilfsmittelabklärung
- Domizilbehandlung

Ergänzende Möglichkeiten

- Ergotherapie
- Feldenkrais
- Achtsamkeitstraining
- Logopädie
- Osteopathie/Craniosacral-Therapie
- Yoga/Pilates
- Ernährungsberatung
- Nordic Walking



Diskussion und Feedback



Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit und auf
Wiedersehen!

