

13.04.2019

„Sich Bewegen!“

Physiotherapie bei Neuropathie (GBS, CIDP, PNP)

- Helios Klinik Schloss Pulsnitz -

Gesprächskreis betroffener des Guillain Barré Syndroms 2019

Einleitung

Khan F. (Aust Fam Physician 2004);

Khan F et al. (J Neurol 2010. und J Neurol Neurosurg Psychiatrie 2010):

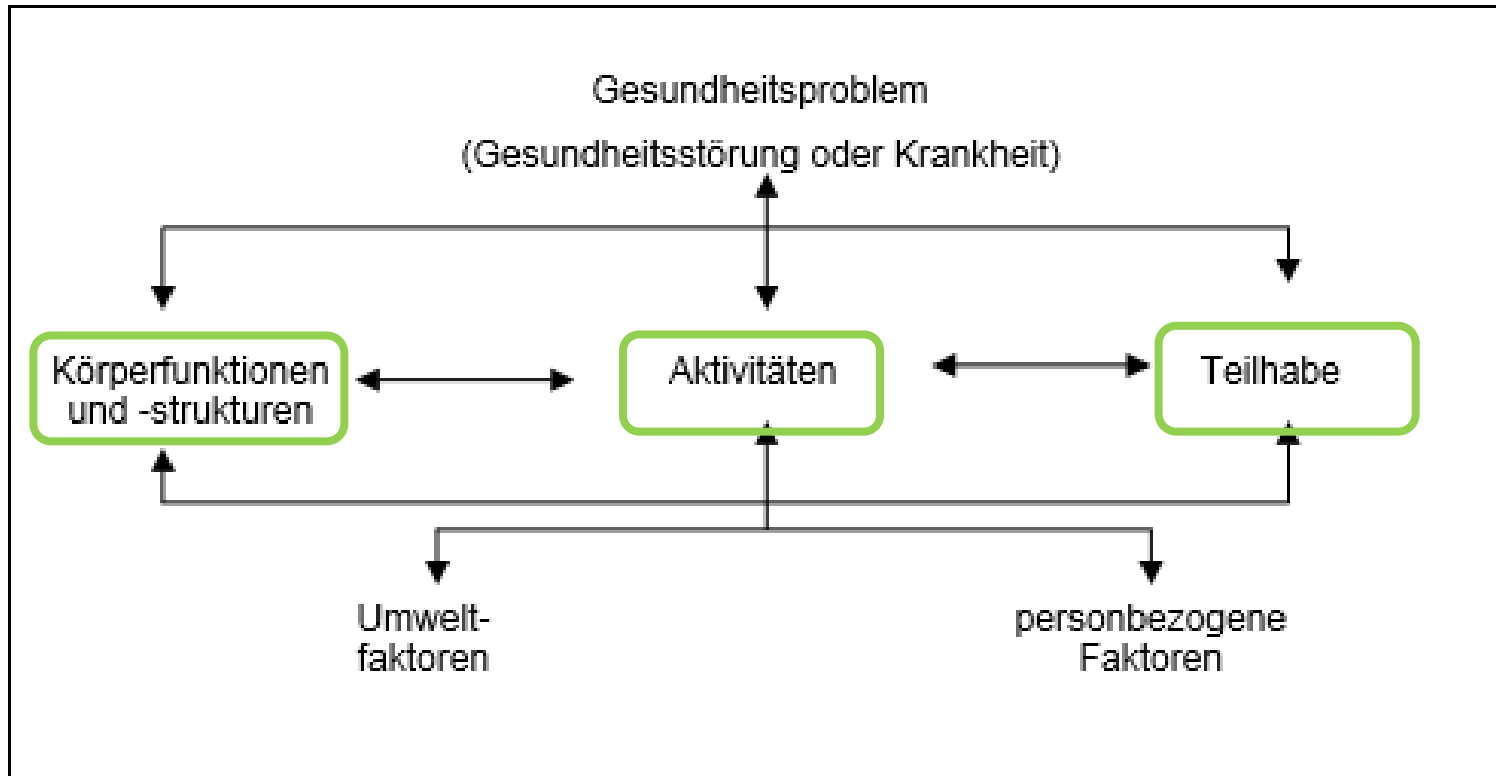
- Fast 40% aller GBS-Patienten benötigen intensive stationäre Reha
- breites Spektrum an körperlichen, emotionalen, psychologischen und/oder umgebungsbezogenen Schwierigkeiten
- diese Einschränkungen haben im Verlauf kumulative Effekte und verursachen erheblichen Disstress für die Betroffenen und ihre Angehörigen > Lebensqualität↓
- Im Verlauf (1-14 Jahre nach Erkrankungsbeginn)
 - 16% der Patienten beschreiben moderate bis grosse Schwierigkeiten in Beruf, Familie und sozialen Aktivitäten
 - 22% anhaltende Beeinträchtigung von Stimmungslage, Selbstvertrauen, Fähigkeit unabhängig zu leben

Aktivität & Teilhabe

—

Aktivität & Teilhabe

ICF (WHO 2005):



**Beeinträchtigung
Behinderung/Funktionsfähigkeit
Partizipation**

Kontextfaktoren

Aktivität & Teilhabe

Körperstrukturen und-funktionen

Beeinträchtigung

die anatomischen Körperstrukturen und deren physiologische Funktionen

Muskelschwäche/Lähmung, Schmerz, Schluckstörung,...

Aktivität

Behinderung/Funktionsfähigkeit

die Durchführung einer Handlung oder Aufgabe (Aktion); der Mensch als selbständiges, handelndes Objekt

Schwierigkeiten bei Sitzen, Auf-/Stehen, Gehen, Selbstversorgung,...

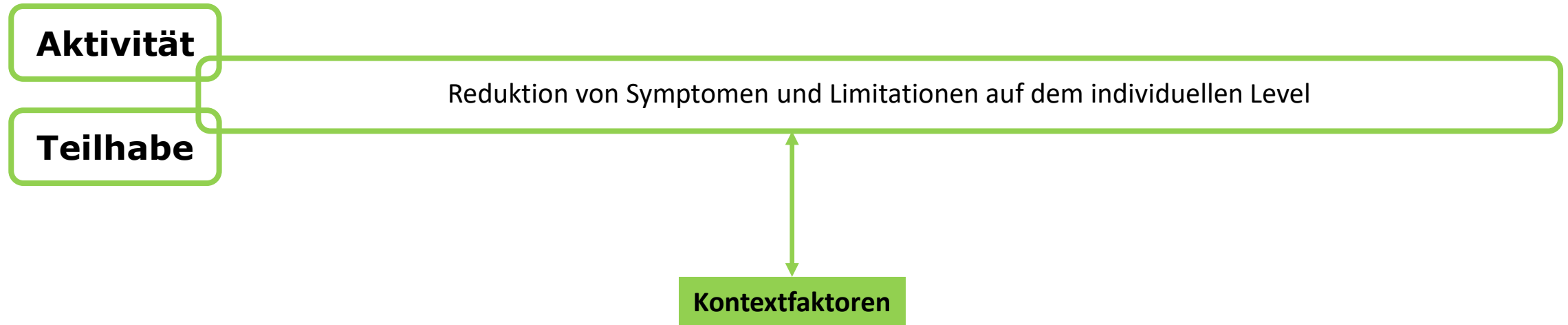
Teilhabe

Partizipation

Das Einbezogensein in eine Lebenssituation; der Mensch als Subjekt in Gesellschaft und Umwelt

Limitierter Einbezug in berufliche, familiäre und andere Lebenssituation

Aktivität & Teilhabe ...befähigen



AKTIVES, aufgaben- und alltagsorientiertes TRAINING!

Strukturbehandlung zur Vorbereitung/Unterstützung des Aktivitätstrainings!

Aktivität & Teilhabe



Motivation!



SMARTe Ziele!

Physiotherapie und Training

—

Physiotherapie & Training

Simatos Arsenault N et al. (Physiotherapy Canada 2016);

Khan F et al. (Eur J Phys Rehabil Med 2012):

- **Übungstherapie** bzw körperliches Training **fördert den Gesundheitszustand** von GBS Patienten
- Aber weiterhin limitierte Studienlage

- **Interdisziplinäres Rehaprogramm** von Vorteil
 - Auch nach der postakuten Phase!!!

- Ziel: **Maximierung der individuellen Aktivitäten und Partizipation**

Physiotherapie & Training

Simatos Arsenault N et al. (Physiotherapy Canada 2016);

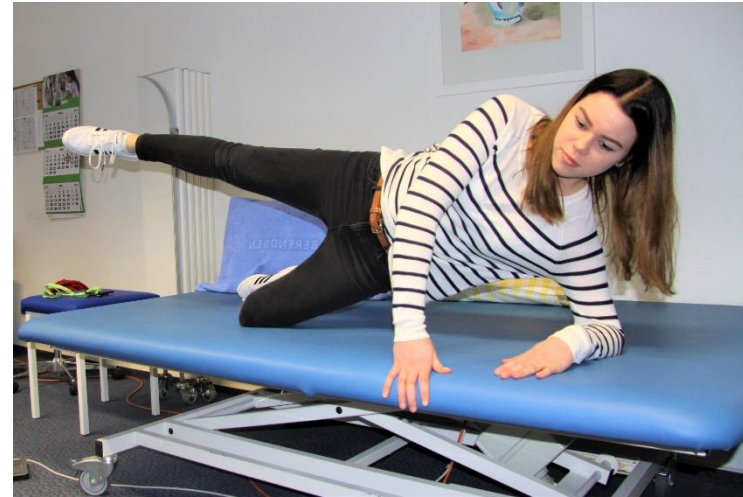
Khan F et al. (Eur J Phys Rehabil Med 2012):

- **Intensives Training**
 - **Hoch-intensives Training reduziert Aktivitätseinschränkungen deutlicher als gering-intensives**
 - 3x 1h pro Woche - 2 Blöcke à 30min;
 - 3x 40-45min pro Woche - 5min/30min/5-10min
 - **Trainingsinduzierte Fatigue vermeiden!**
- **funktionelles und zielorientiertes Training**
 - „Das Üben, was sich verbessern soll“
- **Aktive Beteiligung des Patienten!**

Physiotherapie & Training

Simatos Arsenault N et al. (Physiotherapy Canada 2016);

Khan F et al. (Eur J Phys Rehabil Med 2012):



- Funktionelles Training/Beweglichkeit

- Progressive (passive > aktive) Bewegungsübungen der oberen, unteren Extremitäten und des Rumpfes
- 5-10 Wdh. pro Bewegung
- In Kombination mit Ergotherapie und Gruppentherapie ca 3h pro Tag (über 3 Wochen)
- Verbesserung: Selbständigkeit im Alltag; Muskelkraft (anhaltend nach Intervention!)

- Kombiniertes Kraft-, Ausdauer und – Gehtraining

- In Kombination mit 30 min Ergotherapie (Alltagsaktivitäten) – gesamt 60 min
- 3x pro Woche über 12 Wochen
- Verbesserung: Selbständigkeit im Alltag; Mobilität (v.a. Transfer und Gehfähigkeit); Muskelkraft

Physiotherapie & Training

Simatos Arsenault N et al. (Physiotherapy Canada 2016);

Khan F et al. (Eur J Phys Rehabil Med 2012):

- Ergometertraining!

- Gut toleriert
- Verbesserung Sauerstoffaufnahme
- **Reduziert Fatigue**
- **Verbessert Stimmungslage**
- **Verbessert Lebensqualität**
- Leistungsfähigkeit der Muskulatur verbessert

- Beispiel:
 - 3 x pro Woche über 12 Wochen
 - 5min Aufwärmen (65% maximale Herzfrequenz)
 - 30min Training (70-90% max HF)
 - 10min „Ausfahren“



Physiotherapie & Training

Khan F et al. (Eur J Phys Rehabil Med 2012):



- Orthesen und Mobilitätshilfsmittel

- Einsatz/Auswahl abhängig von individuellen Voraussetzungen (Kraft, Koordination, Ausdauer, Kognition...)
- Unterschenkelorthesen zur Kompensation von Schwäche der Unterschenkelmuskulatur
- Schuhe mit Fersenerhöhung und Stabilisierung des oberen Sprunggelenks

Physiotherapie & Training

Gibson W et al. (Cochrane Database Syst Rev. 2019);
Khan F et al. (Eur J Phys Rehabil Med. 2012):



- **Transkutane elektrische Nervenstimulation (TENS)**
 - Widersprüchliche Ergebnisse wissenschaftlicher Untersuchung und generell schlechte Studienlage zur Effektivität von TENS in der Schmerztherapie
 - Einzelne Fallstudien beschreiben positive Effekte > **KANN!**

Physiotherapie & Training

Aufgabenorientiertes Gehtraining und Balancetraining!



... verbessert Aktivitäten!

Ergotherapie & Training

Aufgabenorientiertes Armtraining!



... verbessert Aktivitäten!

Therapeutisches Reiten

- Therapie mit und auf dem Pferd
- Die Bewegungsimpulse, die beim Reiten im Schritt auf den Patienten übertragen werden, sind dem menschlichen Gangbild sehr ähnlich und können die für das Gehen notwendigen Körperfunktionen (Balancekontrolle, Muskelaktivitäten,...) positiv beeinflussen
- <https://www.youtube.com/watch?v=w2djFc0CCfw>



„Bleiben Sie Dran!!!“

—



13.04.2019

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Helios Kliniken Pulsnitz
www.helios-gesundheit.de