

Aus:
Leukämie Lymphom Aktuell
Dezember 2010 / Ausgabe 39
Seiten 6-7

PHYSIOTHERAPIE

„Ach, dann kann ich ja doch etwas gegen meine körperliche Schwäche tun? Ich habe gedacht, in meinem Zustand dürfte ich nicht trainieren.“ So rief auf dem MDS Patiententag am 25. September in Düsseldorf eine betroffene Dame nach dem Vortrag zur Physiotherapie bei MDS überrascht aus.

Obwohl sie eine Rehabilitationstherapie hinter sich hatte, wusste sie wenig über ausführliche, individuelle Befunderhebung der Physiotherapeuten. Die vielfältigen Ansätze der Physiotherapie bei Patienten mit MDS waren ihr neu. Die positiven Wirkungen der Physiotherapie bei Menschen mit MDS, in der Prävention, während der Therapie und in der Rehabilitation sind offenbar nicht allen Patienten bekannt. Zum Teil haben Ärzte, wie z.B. Prof. Haas oder Prof. Germing am Uniklinikum Düsseldorf längst erkannt, wie sinnvoll Physiotherapie als flankierende Therapie auch im Bereich der Hämatologie das Wohlbefinden unterstützen kann.

Anbei ein kleiner Einblick in die grundsätzlichen Ziele der Physiotherapie:

1. Physiotherapie in der Prävention

Das Hauptziel in der Prävention ist eine gesunde und ausgewogene Lebensführung. Hier liegt der Schwerpunkt auf der Hinführung zur regelmäßigen Bewegung. Empfohlen wird hier ungefähr 30 - 45 Minuten Freizeitsport an 5 Tagen die Woche. Die positive Wirkung von Freizeitsport als Ausdauertraining entfaltet sich nachweislich in eine Steigerung der Lebensqualität, mit einem verbesserten psychisch-emotionalen Wohlbefinden, einer Reduktion des Schmerzempfindens und einer Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit.

Bei der Auswahl der Bewegungsform steht die Freude an der gewählten Aktivität im Vordergrund: Ob es das Tanzen ist, oder Nordic walking, Tai Chi, Pilates oder das Fahrradergometer spielt für den Effekt keine große Rolle. Wichtig ist die Regelmäßigkeit.

Eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse, die Normalisierung des Körpergewichtes und ein konstruktiver Umgang mit Stress begünstigen die Vitalität.

2. Physiotherapie während der Therapie

Die Physiotherapie bei Menschen mit MDS während Chemotherapie oder Bestrahlung geschieht grundsätzlich symptom- und

Fortsetzung auf Seite 7

Fortsetzung von Seite 6

patientenorientiert. Zum bestmöglichen Erhalt der Leistungsfähigkeit wird grundsätzlich die aerobe Ausdauer trainiert. Das individuell angepasste Üben kann z.B. in Form von Bettfahrrad – oder Fahrradergometertraining, Tanzen oder Wandern geschehen. Zur Prophylaxe oder Therapie von Lungenentzündungen durch die reduzierte Abwehr ist eine entsprechende Atemtherapie indiziert. Eine Entspannungstherapie z.B. über die Kontaktatmung, „Schnelles Lagern“, Jakobson, „Reisen durch den Körper“ oder Autogenes Training ist gerade in Phasen körperlicher und seelischer Tiefpunkte hilfreich.

3. Physiotherapie während Rehabilitationsphase

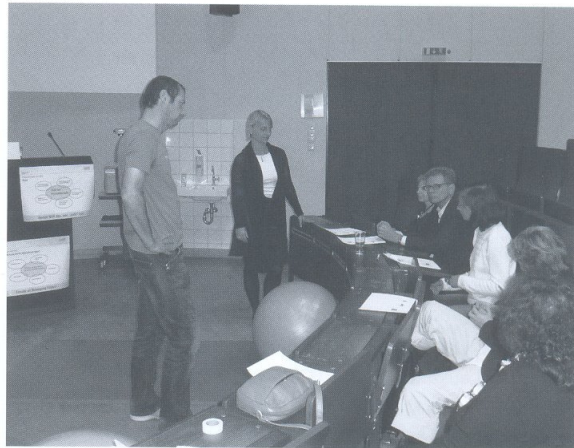
Hier ergeben sich in der Regel die gleichen Ziele, wie bereits oben genannt, da die Behandlung symptomorientiert geschieht. In der Rehabilitationsphase gewinnt, neben der Einzeltherapie die Gruppentherapie an Bedeutung. Hier ist ein geschützter Raum, der nicht nur der Steigerung der körperlichen und seelischen Kräfte dient, sondern auch dem Erfahrungsaustausch und gegenseitiger Motivation.

Leider bestehen bisher nicht viele spezielle Sport-/Bewegungstherapiegruppen für Patienten mit MDS, Leukämien oder Lymphomen.

Das symptomorientierte Behandeln onkologischer Patienten anhand von Übungen oder Therapiekonzepten gehört zur Grundausbildung von Physiotherapeuten. Somit verfügt grundsätzlich jeder Physiotherapeut über ein breites Spektrum individuell angepasster Methoden auch zur Unterstützung von Menschen mit MDS, Leukämien oder auch Lymphomen.

Allerdings sollte bedacht werden, dass viele Physiotherapiepraxen mit orthopädischen oder neurologischen Schwerpunkten arbeiten. Bisher sind Physiotherapieresepte bei hämatologischen Patienten verhältnismäßig selten. Daher sind hier Hinweise zu Kontraindikationen für die Physiotherapie von Seiten der Ärzte sehr wichtig. Als Patient sollten Sie ggf. die Besonderheiten und Anweisungen vom Arzt beim Physiotherapeuten betonen.

Herzlichen Dank für die Unterstützung am MDS Patiententag an Eric De haeck, Manuel Pütz, Jeannine Hauke und Claudia Thomas.



Wenn Sie Fragen oder Anregungen haben, freue ich mich über eine Rückmeldung.

Regine Astrid Schmidt

Leiterin
Fachbereich Physiotherapie
Geb.15.14 R 116

Universitätsklinikum Düsseldorf Ausbildungszentrum
Moorenstraße 5
40225 Düsseldorf
schmidtreg@med.uni-duesseldorf.de
www.uniklinik-duesseldorf.de