

Bedeutung der Physiotherapie: «Ich muss mich doch auch einmal bewegen können!»

Die drei Jugendlichen José, Florian und Niklas, alle drei im Rollstuhl, gehen im zeka Zentrum Baden in die Oberstufe. José interviewt Florian und Niklas zum Thema Physiotherapie. Alle drei Jungs gehen bei Rahel Rietmann zur Physiotherapie. Sie ist beim Gespräch als Protokollantin und Zuhörerin dabei und ergänzt einige Statements.

José: Du gehst regelmässig zur Physio. Wie ist das organisiert?

Florian: Ich hab zweimal in der Woche Physio im zeka, seit ich hier zur Schule gehe. Vorher hatte ich in Wettingen Physiotherapie, in einer Praxis.

Niklas: Auch ich habe im zeka Therapie. Die ist in den Stundenplan integriert. Da bin ich sehr froh drum, weil

ich eine motorische Störung habe und für vieles mehr Zeit brauche.

José: Was machst du denn in der Therapie?

Niklas: Treppenlaufen, gehen, Rückentraining und ich werde wieder zusammengeflickt.

José: Zusammengeflickt? Was meinst du mit flicken?

Niklas: Ja, meine kaputten und schmerzenden Gelenke, die werden behandelt, zum Beispiel «getapet», dann geht's nachher wieder. Taping bedeutet, dass ein spezielles Band auf meinen Körper aufgeklebt wird. Das lindert meine Schmerzen.

R. Rietmann: Kinesio-Taping wird besonders bei muskel- und nervenbedingten Schmerzen angewandt. Sie bringt schnelle Hilfe bei Sportverletzungen und unterstützt den Heilungsvorgang.

José: Und was machst du in der Therapie, Florian?

Florian: Dehnen zum Beispiel. Ui, da gibt es eine Übung, die mag ich gar nicht, denn sie ist recht schmerzhaft und unangenehm.

José, grinsend: Ich weiss welche. Man liegt auf dem Rücken. Ein Bein ist hochgelagert, das andere hängt über der Kante der Therapieliege, sodass die Hüfte gestreckt wird. Dann drückt die Therapeutin den Unterschenkel nach hinten.

R. Rietmann: Wisst ihr denn, wofür diese «schreckliche» Übung ist?

Florian: Ja, damit ich beweglich bleibe. Es ist so, dass man sonst steif wird. Ich mach auch noch anderes, Kraftübungen zum Beispiel, Rumpfübungen. Und auch Kauübungen.

R. Rietmann: Bei Kindern mit Muskeldystrophie ist es auch wichtig, die Kaumuskulatur und den Schluckvorgang zu trainieren.

José: Cool. Was machst du gerne in der Physio, Niklas?

Niklas: Ich mache eigentlich alles gern. Es ist eine super Abwechslung zum Schulalltag. Wenn ich Schmerzen habe, kann ich hierhin kommen und wir machen etwas gegen die Schmerzen und dann machen wir eher etwas Ruhigeres. Aber wenn mein Körper bereit ist und ich Energie habe zum Trainieren, dann kann ich trainieren und alles geben.



Die **Muskeldystrophie Typ Duchenne** zeigt sich, wie bei Florian auch, schon früh, meist vor oder im Primarschulalter durch ausgeprägte Muskelschwäche. Sie betrifft nur Jungen und ist die häufigste Krankheit der seltenen Erbkrankheiten in der Schweiz. Es betrifft eine von 3500 männlichen Geburten.

Die Ursache ist eine Abweichung im genetischen Bauplan. Durch die Veränderung der Muskelzellen sterben die Muskelzellen verfrüht ab und es geschieht eine fibrotische Veränderung des Gewebes. Die Krankheit führt so zu fortschreitendem Muskelschwund und durch die Fibrose zu Muskel-

und Sehnenverkürzungen, also zu einem Beweglichkeitsverlust, was wiederum zu Immobilität und weniger Muskelkraft führt.

Die Krankheit ist nicht heilbar und die Betroffenen haben eine verkürzte Lebenserwartung. Auf den Verlauf der Muskeldystrophie Typ Duchenne kann jedoch durch Massnahmen wie Operationen und Hilfsmittel wie Schienen oder atemunterstützende Massnahmen und durch Therapien, hauptsächlich durch Physio- und Ergotherapie, sowie durch einen möglichst aktiven Lebensstil ein positiver Einfluss genommen werden.



Die **Zerebralparese** ist eine Behinderung, die mit einer Hirnschädigung vor, während oder kurz nach der Geburt einhergeht. Sie äussert sich sehr verschieden, je nachdem, welche Hirnregion in welchem Umfang geschädigt wurde. Bei einer Inzidenz von 1–3 von 1000 Geburten ist die Zerebralparese eine der häufigen «angeborenen» Beeinträchtigungen.

Josés Zerebralparese äussert sich in einer starken Muskelschwäche, aufgrund derer er im Rollstuhl sitzt. Häufig sind nicht alle Muskelgruppen gleichermaßen betroffen, so auch nicht bei José. Er hat Muskulatur, die spastisch ist, da sie – vereinfacht erklärt – die Arbeit der zu schwachen Muskulatur zu kompensieren versucht. Diese Muskeln neigen zu Verkürzungen und weiter zu Gelenkeinschränkungen. Es entsteht ein Teufelskreis, denn

Einschränkungen der Gelenkbeweglichkeit führen wiederum zu weniger Kraft und dies bedeutet schliesslich den Verlust von Alltagsaktivitäten und Selbständigkeit. Die Physiotherapie (das beinhaltet auch Hippo- oder Wassertherapie) kann dieses Ungleichgewicht der Muskulatur verbessern, indem sie den Betroffenen hilft, die schwache Muskulatur zu aktivieren und die zu starke Muskulatur zu entspannen. Auch ist die Physiotherapie ganz wichtig für die Betroffenen im Hinblick auf das Hilfsmittelmanagement. Die Therapeutin klärt in Absprache mit der Ärzteschaft und den Betroffenen den Bedarf an Hilfsmitteln ab (wie zum Beispiel das Anschaffen eines Rollstuhles, eines Gehhilfsmittels oder einer speziellen Fusschiene) und leitet die Ausführung in die Wege. Sie steht den Eltern, Lehrpersonen und anderen Fachpersonen zudem beratend zur Seite.

José: Und du Florian?

Florian: Auf dem Bauch liegen und mir die Füsse massieren lassen....

José: Echt, macht ihr das? (schaut ungläubig die Therapeutin an) – Das möchte ich auch!!

R. Rietmann: Florian kann seine Füsse kaum mehr bewegen und sie sind daher häufig schlecht durchblutet und eiskalt. Zur besseren Durchblutung und Beweglichkeit werden sie daher hin und wieder gut durchgeknetet. Die Bauchlage dient zur Vorbeugung von Kontrakturen und Beweglichkeitseinschränkungen.

Niklas: Was denkst du, was macht die Therapeutin sonst noch ausser der Therapie mit dir?

Florian, grinsend: Sie sitzt gerne im Kafi unten und schwatzt...

R. Rietmann: Na klar, ihr habt ja auch gerne mal eine Pause, oder? Aber ich schreibe auch Berichte für euch, für Rundtischgespräche oder die IV. Oder ich nehme Kontakt auf zu euren Hilfsmittelherstellern, Ärzten, Lehrern oder Eltern...

José: Genau! Und Sie kommen mit in die Lager. Das geht ja gar nicht ohne Therapeuten, da ich ja Hilfe brauche, zum Beispiel beim Umlagern in der Nacht oder beim Dualskifahren im Schneelager.

José: Was denkst du, Florian, wenn du ohne Physio gross geworden wärst, wie wäre das für dich gewesen?

Florian: Das finde ich eine schwierige Frage, das hängt von der Art der Behinderung ab.

José: Ich glaube, ich könnte mich heute noch nicht vom Bauch auf den Rücken drehen! Das konnte ich als Kleinkind nämlich lange nicht. Bis ich in die Physio ging.

Florian: Aber ich weiss, dass ich auch als Erwachsener Physiotherapie brauche und möchte. Ich bin immer froh für meinen Rücken, wenn ich mich kurz hinlegen kann. Und ich möchte ja etwas für meine Beweglichkeit tun.

José: Niklas, was bedeutet Physio für dich?

Niklas: Physio finde ich mega wichtig. Es ist eigentlich der einzige Ort, wo ich mich richtig bewegen kann im Alltag und mal aus meinem Rollstuhl komme. Und ich muss mich doch auch einmal bewegen können! Ich verlerne viele Dinge nicht oder lerne Neues dazu. Zum Beispiel für den Transfer ist es wichtig, damit ich alleine zur Toilette kann oder dass ich das Treppengehen nicht verlerne.

José: Wäre der Beruf Physiotherapeut etwas für dich?

Florian verzieht das Gesicht: Neeeeein, das wäre mir viel zu anstrengend. Etwas im Bereich Informatik möchte ich machen.

José: Okay. Welche sportlichen Hobbys habt ihr?

Niklas, träumend: Ich liebe Monoskibobfahren...! Ich spiele E-Hockey (=Unihockey im Elektrorollstuhl) und habe einen eigenen Youtube-Kanal. Man findet mich unter Gamer Maximus, der oberste, das ist mein Kanal. Schreiben Sie das bitte hin?

Text: protokolliert von Rahel Rietmann, Physiotherapeutin im zeka Zentrum Baden
Fotos: Rahel Rietmann



Niklas lebt mit der Krankheit **Glutarazidurie Typ 1**. Dies ist eine sehr seltene Krankheit (das Vorkommen beträgt 1:156.000). Sie entsteht aufgrund einer Störung im Stoffwechsel, welche eine Veränderung des Nervensystems zur Folge hat. Dies äussert sich auf vielfältige Art und Weise, gemeinsam sind allen jedoch schwere Haltungs- und Bewegungsstörungen. Durch sogenannte Stoff-

wechselkrisen kann das Leben der betroffenen Menschen schnell ernsthaft gefährdet sein. Die Krankheit ist fortschreitend. Durch Therapien wie Physio-, Ergo-, oder Logopädie sowie durch andere medizinische Massnahmen kann den betroffenen Kindern oder Erwachsenen ein Stück mehr Lebensqualität geboten werden.