

Physiotherapie

für Menschen mit
Ataxie-Erkrankungen



Eine Informationsbroschüre der
Deutschen Heredo-Ataxie-Gesellschaft
Bundesverband e.V.

Liebe Patientin, lieber Patient,

diese Informationsbroschüre zur Physiotherapie bei Ataxie (griech.: ataxia, Unordnung), soll Betroffenen helfen, ihre Krankheitssymptome durch aktives Üben zu bessern und wieder an Lebensqualität zu gewinnen. Menschen, die an einer Ataxie leiden, haben eine Störung der Bewegungskoordination und des Gleichgewichts. Als Folge sind verschiedene Aktivitäten des täglichen Lebens und die Teilhabe am sozialen Leben beeinträchtigt. Dabei stellen Angst und Unsicherheit, die Stigmatisierung durch Ähnlichkeit der Bewegungsabläufe wie unter Alkohol-Einfluss, und die Verletzungsgefahr durch Stürze einen wesentlichen Faktor dar.

Eine Ataxie ist zu Beginn der Erkrankung mit fahrigem Bewegungen verbunden. Patienten neigen dazu, die unkontrollierte Bewegungen zu vermeiden, halten sich steif und hören oft ganz auf, koordinative Bewegungsabläufe durchzuführen. In der Folge wird die Bewegungsfähigkeit auf einfache Bewegungen eingeschränkt und der Verlust an Bewegungskontrolle nimmt über das durch die Krankheit selbst verursachte Maß zu. Beim Gehen fehlen wegen in Streckung fixierter Knie die Gleichgewichtsreaktionen und die Sturzgefahr steigt. Essen und Trinken können zur Last werden. Zur Steigerung der Bewegungskontrolle müssen also die steife Körperhaltung aufgegeben und unkontrollierte Bewegungen zunächst zugelassen werden.

Kontakt:

Doris Brötz | Physiotherapie | Nürtinger Str. 36, 72074 Tübingen | info@broetz-physiotherapie.de
Kooperationspartner sind die Abteilungen für degenerative Erkrankungen des Gehirns der Universitäten Tübingen und Essen: Prof. Ludger Schöls und Prof. Matthis Synofzik, Neurologische Universitätsklinik Tübingen (Hoppe-Seyler-Str. 3, D-72076 Tübingen); Prof. Dagmar Timmann-Braun, Neurologische Universitätsklinik Essen (Hufelandstr. 55; 45122 Essen)

Motto: „Wer wackelt lernt“. Das Gehirn wird zum Lernen angeregt und Sie können nach und nach besser koordinieren und bei Gleichgewichtsverlust flexibel reagieren. Nach einigem Training werden Sie die Bewegungen zunehmend kontrollieren. Die hier vorgeschlagenen Übungen haben das Ziel, die Koordinationsfähigkeit von Armen, Beinen und Rumpf sowie die Balance zu verbessern. Die Beweglichkeit der Gelenke und die alltagsrelevante Kraft werden im Rahmen der koordinativen Übungen gefördert, sie brauchen nicht isoliert trainiert zu werden. Ändern Sie Ihr Bewegungsverhalten und übernehmen die neu erlernten Fähigkeiten in Ihren Alltag. Nur Mut!

Der erste Schritt zum Erfolg ist ein Ziel!
Legen Sie ein bis drei realistische Ziele für die nächsten vier Wochen fest. Welche alltägliche Bewegung möchten Sie besser kontrollieren? Wie machen Sie diese Bewegung derzeit? Schreiben Sie die Antworten auf. Stellen Sie sich Ihren Plan mit 7 bis 13 Übungen zusammen. Üben Sie jeden Tag ein bis zweimal für etwa 30 Minuten. Je mehr Sie üben und sich bewegen, umso erfolgreicher sind Sie. Legen Sie Zeiten fest, zu denen Sie üben, dann müssen Sie nicht täglich Ihren Schweinehund überwinden. Notieren Sie Ihre Fortschritte.

Doris Brötz
Physiotherapeutin

Übungsanleitungen

Im Folgenden finden Sie Anleitungen für Übungen in verschiedenen Ausgangspositionen und Schwierigkeitsgraden. Sorgen Sie beim Üben immer für Sicherheit. Halten Sie sich bei den Gleichgewichtsübungen nicht fest – sonst benutzen und trainieren Sie Ihr Gleichgewichtssystem nicht.

Manche Übungen werden Sie zunächst nur mit einer geübten Physiotherapeutin oder einem geübten Ergotherapeuten gefahrlos durchführen können.

Welche Übungen für Sie speziell besonders wichtig sind, wird durch Ihre Ziele und Ihre momentane Bewegungskontrolle bestimmt.

Stellen Sie sich einen persönlichen Übungsplan zusammen, der nicht länger als eine DIN A4-Seite (7-13 Übungen) ist.

Wiederholen Sie selbst verstärkende Sätze (Mottos) wie z.B. „Ich gehe sicher!“; „Ich bleibe locker!“; „Knie beugen!“; „Schulter locker!“.

Im Liegen

Koordination und Beweglichkeit

Armbewegungen in Rückenlage

- Legen Sie sich auf den Rücken
 - Legen Sie die Arme neben den Körper, die Hände zeigen zum Fußende
 - Beugen Sie die Ellenbogen und heben Sie gleichzeitig die Arme Richtung Kopffende an
 - Hände weit zum Kopffende nach oben schieben, dabei strecken Sie die Ellenbogengelenke
 - Arme wieder nach unten zum Rumpf bewegen dabei die Ellenbogen beugen
- 10 mal wiederholen



Drehung der Wirbelsäule

- Legen Sie sich auf den Rücken
 - Stellen Sie beide Füße auf
 - Legen Sie die Arme seitlich auf die Unterlage
 - Wenn Sie die Arme zur Seite abspreizen, können Sie gleichzeitig die Schultergelenke mobilisieren
 - Bewegen Sie jetzt beide Knie zu einer Seite
 - Zur Mitte zurück bewegen
 - In der anderen Richtung genauso verfahren
- 5 mal zu jeder Seite wiederholen



Vierfüßlerstand

Koordination, Kraft und Beweglichkeit

- Von der Bauchlage zum Vierfüßlerstand hoch stützen
 - Über mehrere nebeneinander gelegte Matten oder einen Teppichboden krabbeln
 - Am Ende der Strecke wenden – zurück krabbeln
TIPP: Wettkrabbeln und rückwärts zurück krabbeln sind sehr lustige Varianten
 - Von der Bauchlage zum Vierfüßlerstand hoch stützen
 - Die Hände befinden sich senkrecht unter den Schultergelenken
 - Die Knie befinden sich senkrecht unter den Hüftgelenken
 - Strecken Sie die Wirbelsäule, dabei sollten Sie eine Muskelspannung in den Bauch-, Rücken- und Halsmuskeln wahrnehmen
 - Den rechten Arm und das linke Bein bis zur Horizontalen anheben, dabei den Rumpf stabil halten
 - Hand und Knie wieder absetzen
 - Mit dem linken Arm und dem rechten Bein genauso verfahren
- 10 mal wiederholen



Steigerung: zusätzliche Bewegung der Wirbelsäule

- Führen Sie den linken Ellenbogen und das rechte Knie unter dem Körper zusammen, dabei beugen Sie auch die Wirbelsäule
- Strecken Sie den linken Arm und heben ihn weit nach oben, gleichzeitig strecken Sie das rechte Bein und heben es weit nach oben, dabei strecken Sie auch die Wirbelsäule
- 5 mal wiederholen, dabei halten Sie das Gleichgewicht auf dem linken Bein und auf dem rechten Arm
- Linke Hand und rechtes Knie absetzen
- Mit der anderen Diagonalen ebenso verfahren

