

Bewegungstherapie und Atemtherapie

**11. Thementag „Rund um die Muskelerkrankung“
02.03.2024, Villa Fürst Donnersmarck, 14165 Berlin
Susanne Kranich, B.A.
Immanuel Therapiewelt, Geschäftsführerin**

1. Lungenbeteiligung bei Muskelerkrankungen

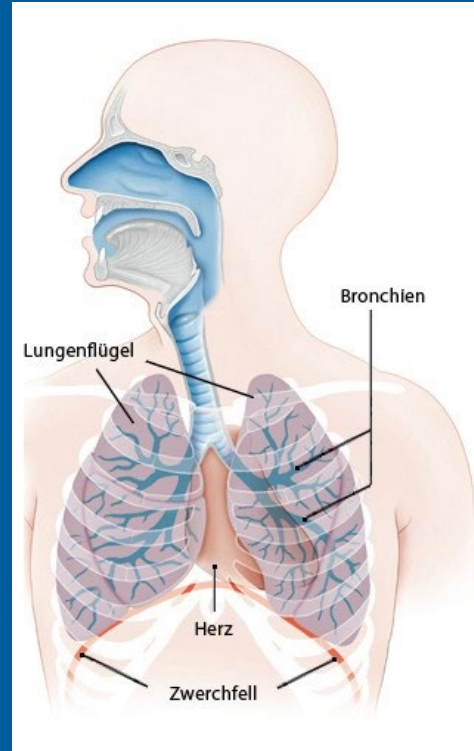
Atemfunktionsstörungen

Typische Symptome

- Anhaltender Husten
- Hohlrundrücken mit eingesunkenem Brustbein- Zeichen der Muskelschwäche
- Kurzatmigkeit- fehlende Kondition, Ausdauer
- Druck auf der Brust- schlecht Abhusten
- Kalte Hände, Füße
- Schlafstörungen
- Schnelle physische und geistige Ermüdung
- Blutdruckschwankungen

Lunge ein zentrales Organ, vielfältige Ausprägungen

Lungenaufbau



Quelle: <https://www.gesundheitsinformation.de/wie-funktioniert-die-lunge.html>, abgerufen am 01.03.2024, um 12:22 Uhr

Verlauf

Krankheitsgeschichte

Langer Leidensdruck

- Viele Überlappungen von Symptomen und ungewöhnlich vielfältige Ausprägungen
- Erschöpfung, Müdigkeit, Kurzatmigkeit bei Belastungen
- „Rippenschmerzen“ = Muskelschmerz? Triggerpunkte?
- Teilweise nächtliche Angstzustände
- Oft kalte Hände und Füße mit Verfärbungen

Ziele

- Körperliche Leistungsgrenze heraufsetzen, Blutdruckregulation
- Durchblutungsregulation verbessern, warme Hände, Füße
- Mobilität des Brustkorbs erhöhen, Triggerpunkte aufspüren
- Motivation und damit wieder Lust an der Bewegung und am Leben

2. Was kann aus physiotherapeutischer Sicht getan werden?



Physiotherapie

Eine Behandlung vom Kopf bis zu den Füßen

Voraussetzungen

- Patientenwille muss vorhanden sein
- Unterstützung der Ärzte notwendig (Heilmittelverordnung)
- Gut eingestellte medikamentöse Behandlung
- Warme Räumlichkeiten für die Therapie
- Entsprechende Lagerung (Kopfteil erhöht)
- Einfühlungsvermögen und Zuhören durch den Therapeuten

3. Welche Therapiewahl?



Physiotherapie

Ganzheitlicher Ansatz wichtig

Therapieauswahl

- Manuelle Therapie (Triggerpunktbehandlung, Mobilisation der Rippen, Brustwirbelsäule)
- Krankengymnastische Einzelbehandlung- Atemübungen mit Heißer Rolle
- Ausdauertraining- leichtes KG-Gerätetraing
- Einreibung, Inhalation, Entspannungsbad (Station) mit Eukalyptus, Pinie, Minze
- Bindegewebsmassage, Drehdehnlagerungen zur Brustkorbmobilisation
- Einsatz von Elektrotherapie: Reizstrom, hydroelektrische Bäder
- Patientenschulung von der Anatomie, Pathologie bis Kompensation
- Atemhilfsmittel einbeziehen (z.B. VPR1)
- Ernährungsumstellung wirkt unterstützend für die Regulation des Körpergewichts

Physiotherapie

Ganzheitlicher Ansatz wichtig

Hilfsmittel für zu Hause

- Inhalation mit Eukalyptus, Pinie, Minze
- handliches Atemtherapiegerät VRP1 Flutter (zur Schleimlösung)
- zur Nacht- hochgelagerter Oberkörper
- Entspannungsbad
- Morgendliche Routine mit Atemübungen entwickeln
- Pilates-Kurs, Reha-Sport-Gruppe oder Kurse innerhalb der Selbsthilfegruppe
- Handy-App „Atemflow“ kostenfreie Atemübungen, wie Vagusatmung, sanfte Morgenaktivierung

Beständigkeit und Motivation

Therapie mit der Patientin / dem Patienten

Aktivieren ohne Überforderung

- Patienten motivieren, ihren Hobbys nachzugehen
- Empfehlungen befolgen ohne Überforderung
- Aufgaben müssen im Arbeits- und Lebensalltag umsetzbar sein
- hoher Beratungsbedarf bezüglich Hilfsmittelversorgung
- feste Termine für Physiotherapie, Sauna und Spaziergänge pro Woche einplanen
- Anschluss an eine Selbsthilfegruppe
- Information über Schwerbehinderung sowie Reha-Maßnahmen

Praktische Übungsbeispiele

Therapie mit der Patientin / dem Patienten

Geeignete Therapieform herausfinden

- Befundung, Palpation, Bewegungstests
- Behandlung von Triggerpunkten, Rippenbeweglichkeit
- Übungsbeispiele für dreidimensionale Beweglichkeit des Brustkorbs
 - Pezziball
 - Matte
 - Stab
- Übungsbeispiele für Atemübungen
 - Pezziball
 - Matte
 - Einsatz von „Novafon“ oder „Vibrax“

Gemeinsam auf gutem Kurs

Im Sinne der Patientinnen und Patienten



Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

**In besten Händen,
dem Leben zuliebe.**