

PRESSEMITTEILUNG

30. Mai 2024: Welt-MS-Tag

Physiotherapie als wichtiges Element in der Behandlung von Multipler Sklerose

Köln, 21. Mai 2024 – Der Welttag der Multiplen Sklerose am 30. Mai 2024 steht im Zeichen der Solidarität, Aufklärung und Unterstützung für alle, die von dieser neurologischen Erkrankung betroffen sind. Die Multiple Sklerose – kurz MS – ist eine komplexe und oft schwer vorhersehbare Krankheit des zentralen Nervensystems, die das Leben der Betroffenen auf vielfältige Weise beeinflussen kann. Mit gezielter Physiotherapie, ein wichtiger Bestandteil der ganzheitlichen Behandlung von MS, kann Betroffenen sehr geholfen werden. Welchen Nutzen die Physiotherapie bei der Förderung von Wohlbefinden bei MS-Erkrankten genau hat, erklärt der Deutsche Verband für Physiotherapie e.V. – PHYSIO-DEUTSCHLAND.

Die Multiple Sklerose (kurz: MS) ist eine Autoimmunerkrankung, bei der das Immunsystem fälschlicherweise körpereigene Nervenzellen angreift und zerstört. Dies führt zu Entzündungen, Narbenbildung und einer gestörten „Kommunikation“ zwischen dem Gehirn und dem Rest des Körpers. Die Symptome können von Mensch zu Mensch variieren und reichen von Fatigue, Sehstörungen, motorischen Problemen, kognitiven Beeinträchtigungen und emotionalen Herausforderungen. Da es zu sehr unterschiedlichen Verlaufsformen und Ausprägungen kommen kann, wird die immer noch unheilbare Krankheit umgangssprachlich oft als „Krankheit mit tausend Gesichtern“ bezeichnet. Der Welt-MS-Tag, der von der Multiple Sclerosis International Federation ins Leben gerufen wurde, ist eine Gelegenheit, das Bewusstsein für diese Krankheit zu schärfen, Hoffnung zu verbreiten und Solidarität mit den weltweit schätzungsweise 2,8 Millionen Menschen zu zeigen, die an MS leiden und damit leben müssen. Nach Angaben der Deutschen Multiplen Sklerose Gesellschaft (DMSG) sind in Deutschland etwa 280.000 Menschen betroffen und jeden Tag bekommen mindestens 41 Menschen in Deutschland die Diagnose MS. „Dieser Aktionstag ist auch eine Erinnerung daran, dass Forschung, Unterstützung und Zugang zu hochwertiger medizinischer und physiotherapeutischer Versorgung unerlässlich sind, um die Lebensqualität von Patientinnen und Patienten mit MS zu verbessern“, sagt Dr. Minettchen Herchenröder, Generalsekretärin von PHYSIO-DEUTSCHLAND.

Physiotherapie: Zentrales Element im ganzheitlichen MS-Management

Trotz der Herausforderungen, mit denen Patientinnen und Patienten mit MS konfrontiert sind, gibt es Hoffnung und Möglichkeiten, ihr Leben zu verbessern. Laut offizieller AWMF-Leitlinie: Eines der wichtigen therapeutischen Elemente in der nicht medikamentösen Behandlung von MS ist die Physiotherapie. „Denn die Physiotherapie nimmt eine entscheidende Rolle ein im ganzheitlichen Management von Multipler Sklerose“, sagt Dr. Herchenröder und ergänzt: „Durch regelmäßige physiotherapeutische Interventionen können Patientinnen und Patienten ihre Beweglichkeit verbessern, Schmerzen lindern und ihre Lebensqualität steigern.“ Physiotherapeutinnen und -therapeuten entwickeln individuelle Behandlungspläne

Deutscher Verband für
Physiotherapie (ZVK) e.V.

Geschäftsstelle Köln:

Postfach 21 02 80
50528 Köln
Telefon 02 21/98 10 27-0
Telefax 02 21/98 10 27-25

Anschrift für

Paketsendungen:

Deutzer Freiheit 72-74
50679 Köln
info@physio-deutschland.de
www.physio-deutschland.de

Bankverbindung:

Sparkasse Köln Bonn
IBAN DE66 3705 0198 0007
8320 74
BIC COLSDE33

St-Nr. 214/5869/0040

UST-ID DE122662687

und Bewegungstherapien – die sich stets nach wissenschaftlichen Leitlinienstandards und aktueller Evidenz orientieren, um so die spezifischen Bedürfnisse jedes Patienten und jeder Patientin wirksam behandeln zu können.

Physiotherapie: Symptome wie Muskelkrämpfe oder -schmerzen behandeln

Durch gezielte physiotherapeutische Maßnahmen, Edukation, Übungen und Mobilisation können Patientinnen und Patienten mit MS Symptome gelindert und ihre Mobilität verbessert werden. Beispielsweise leiden viele Menschen mit MS unter Spastizität, Muskelschwäche, Muskelsteifheit und Muskelkrämpfen, die ihre Bewegungen einschränken können. „Physiotherapie kann Techniken einsetzen, um die Muskelspannung zu reduzieren und die Beweglichkeit zu verbessern“, so die Physiotherapeutin Minettchen Herchenröder. MS kann auch mit verschiedenen Arten von Schmerzen einhergehen, einschließlich Muskel-, Gelenk- und neuropathischen Schmerzen. Neben der entsprechenden medizinischen Therapie (je nach Verlaufsform und Ausprägung der Symptome kommen unterschiedliche Medikamente zum Einsatz) werden auch physiotherapeutische Interventionen eingesetzt, um das individuelle Schmerzniveau zu senken. Bei manchen Betroffenen kann die Atemmuskulatur betroffen sein, was zu Problemen wie Atembeschwerden und verminderter Lungenkapazität führen kann. Physiotherapeuten und -therapeutinnen können Atemübungen und -techniken vermitteln, um die Atemfunktion zu verbessern.

Insgesamt: Physiotherapie ist eine wichtige Ergänzung zur medizinischen und ärztlichen Behandlung von MS, weil sie dazu beiträgt, die Symptome zu lindern, die Funktionen des Körpers zu verbessern und die Lebensqualität der Betroffenen zu steigern. „Es ist wichtig, dass die Physiotherapie individuell auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten jedes Patienten beziehungsweise jeder Patientin abgestimmt wird, um bestmögliche Ergebnisse zu erzielen“, sagt Dr. Minettchen Herchenröder von PHYSIO-DEUTSCHLAND. Um diese Ziele zu erreichen, gehört auch eine interprofessionelle Zusammenarbeit mit anderen ausgebildeten Experten und Expertinnen aus dem Gesundheitsbereich dazu, unter anderem aus der Logopädie und Ergotherapie.

Multiple Sklerose: Bewegung als Therapie

Die Empfehlung der aktuellen AWMF-Leitlinie: Neben der Vermeidung spastikauslösender Ursachen soll regelmäßige Physiotherapie (je nach individueller Situation 2–3-mal pro Woche, ggf. als Doppelbehandlung über 60 Minuten) durchgeführt werden, unterstützt von eigenständigem täglichem Üben.

„Physiotherapie strebt danach, die körperliche Funktionsfähigkeit zu erhalten oder wiederherzustellen und die Beweglichkeit zu verbessern“, sagt Dr. Minettchen Herchenröder von PHYSIO-DEUTSCHLAND und betont: „Während dieses Prozesses informieren Physiotherapeutinnen und -therapeuten kontinuierlich ihre Patienten und Patientinnen über Gesundheitszustände, Behandlungspläne, präventive Maßnahmen und Selbstmanagementstrategien. Ein zentrales Ziel dieser Edukation besteht darin, Patienten und Patientinnen zu befähigen, ein besseres Verständnis für ihre Gesundheit oder das Leben mit ihrer Erkrankung zu entwickeln, aktive Partner in ihrem Genesungsprozess zu sein und langfristige Veränderungen anzustreben, die zu einem aktiveren Lebensstil führen.“ **Edukation bedeutet:** Patienten und Patientinnen über deren Gesundheitszustände und Behandlung zu informieren und mit ihnen zu besprechen. Ziel: Patienten und Patientinnen sollen notwendige Fähigkeiten erwerben und aktiv am eigenen Genesungsprozess teilnehmen können.

Gezielte Übungen: Physiotherapeutinnen und -therapeuten entwickeln spezifische Übungspläne anhand der aktuellen Evidenz, um die Muskulatur zu stärken, die Beweglichkeit zu fördern und die Koordination zu verbessern. **Gleichgewichtstraining:** Balance-Übungen sind wichtig, um Stürze zu vermeiden und die Selbstständigkeit zu erhalten. **Atemtherapie:** Atemübungen unterstützen die Lungenfunktion, Beschwerden können gelindert werden. **Entspannungstechniken:** Stressabbau und Entspannung sind essenziell für das Wohlbefinden von Patienten und Patientinnen mit MS.

Externe Quellen (wissenschaftliche evidenzbasierende Essays, Leitlinien und Websites von Gesellschaften)

AWMF online: <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/030-050>
https://register.awmf.org/assets/guidelines/030-050l_S2k_Diagnose-Therapie-Multiple-Sklerose-Neuromyelitis-Optica-Spektrum-MOG-IgG-assoziierte-Erkrankungen_2024-01.pdf

Deutsche Gesellschaft für Neurologie: DGN One | Home

Leitlinienreport: https://dnvp9c1uo2095.cloudfront.net/cms-content/030050_Report_living_Guideline_MS_V7.1_240105_1704443874858.pdf

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft: DMSG - Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft, Bundesverband e. V. | DMSG

Deutsche Hirnstiftung e.V.: <https://hirnstiftung.org/alle-erkrankungen/multiple-sklerose-ms/>

Patientenleitlinie: https://hirnstiftung.org/wp-content/uploads/2022/06/DHS_Patientenleitlinie_Multiple-Sklerose_Stand_Maerz-2022.pdf

Über den Deutschen Verband für Physiotherapie:

Der Deutsche Verband für Physiotherapie e.V. – PHYSIO-DEUTSCHLAND – bildet die Dachorganisation von mehr als 25.000 Mitgliedern in neun Landesverbänden. Der Verband vertritt die berufspolitischen und fachlichen Interessen der freiberuflichen, angestellten und angehenden Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten. Er ist der einzige Berufsverband für Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten in Deutschland, der im Weltverband der Physiotherapie (World Physiotherapy) und damit in internationalen Fachorganisationen Sitz und Stimme hat. Der Verband setzt sich seit Jahren für die Qualität in Aus-, Fort- und Weiterbildung ein und ist bestrebt, die akademische Ausbildung von Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten in Deutschland umzusetzen. Umfangreiche Informationen rund um die Physiotherapie finden Interessierte auf der Patienten-Seite der Verbands-Homepage unter <https://www.physio-deutschland.de/patienten-interessierte.html>. Dort gibt es auch eine Physiotherapeutensuche, mit deren Hilfe Interessierte eine Praxis in Wohnortnähe finden können.

Pressekontakt:

Nadine Baltés
Deutzer Freiheit 72-74
50679 Köln
Telefon:0221981027-33
E-Mail: baltés@physio-deutschland.de
Internet: www.physio-deutschland.de