

Atmen, bewegen und entspannen

Mehr Lebensqualität durch gezielte Physiotherapie bei Mukoviszidose

Zur Verbesserung der Alltagsbelastbarkeit und zur Steigerung der Lebensqualität profitieren Sie als Patient mit einer Atemwegserkrankung von aktiver und zielgerichteter Physiotherapie. In der Behandlung wird der Fokus sowohl auf die Atmung als auch auf die körperliche Aktivität und Entspannung gelegt. Insbesondere als Mukoviszidose-Betroffener müssen Sie sich häufig von Kindesbeinen an mit der Physiotherapie auseinandersetzen, weshalb man bemüht ist, dass sich die notwendigen Maßnahmen optimal in Ihren Alltag integrieren lassen.

Therapieplanung und -dosierung

»Gar nichts tun« ist in der heutigen Wellness- und Fitness-Ära verpönt, aber: »Zu viel davon ist Gift« wusste schon Paracelsus. Für die Erkrankung Mukoviszidose gilt, dass das, was einmal versäumt wurde, kaum wieder aufzuholen ist. Es gilt also, sich gezielt zu bewegen, dabei gezielt zu atmen und sich gezielt zu entspannen. Der Physiotherapeut als persönlicher Trainer hilft Ihnen dabei kompetent und bedürfnisorientiert die Lungenfunktion zu stabilisieren, den Brustkorb beweglich zu halten und Muskelkraft und -ausdauer zu verbessern. Auch die allgemeine Beweglichkeit wird entsprechend ihren Fähigkeiten und Vorlieben gefördert.

Die professionell angeleitete Physiotherapie orientiert sich am Gesundheitszu-

stand des Patienten und findet regelmäßig oder in Behandlungsblöcken statt. Physiotherapie ist heutzutage eine aktuelle und bedürfnisorientierte Therapieform, an Sie als Patienten und Ihren Tagesablauf angepasst. Achten Sie darauf, dass Ihr Therapeut speziell geschult ist und damit über ein qualifiziertes Fachwissen verfügt.

Der Physiotherapeut erstellt in Absprache mit Ihnen, dem Patienten, einen Therapieplan, der sowohl die Behandlung in der Praxis als auch die eigenständig durchzuführende häusliche Therapie und die Alltagsbewegungen in einem Wochenplan berücksichtigt und integriert. Sie erlernen bewusst zu beurteilen, welche Bewegungschancen im Alltag Sie gezielt für atemphysiotherapeutische Zwecke nutzen können. So kann zum Beispiel das Treppenhaus zum täglichen Fitnesstraining genutzt werden. Auch der Gang mit dem Hund gehört zum Programm. Dabei wird gleichzeitig das körpereigene Immunsystem stimuliert, da ein Hund bei jedem Wetter raus muss. Entspannungsmomente sollten im Alltag ebenfalls nicht zu kurz kommen, denn sie bilden die Grundlage für eine gezielte und effektive Sekretentfernung via Atemtherapie / Autogene Drainage.

Autogene Drainage

Die Autogene Drainage als »Königsdisziplin« der Atemtechniken sollten Sie als Patient mit Sekretproblemen erlernen

und verinnerlichen. Diese autonome Atemtechnik kann zwischenzeitlich auch ohne Aufwand zum Beispiel bei einer Autofahrt oder in der Straßenbahn durchgeführt werden, ohne dass es dabei zu Zeitverlusten kommt oder andere Personen etwas davon mitbekommen. Das Erlernen der Technik erfolgt bei einem dafür ausgebildeten Physiotherapeuten und bedarf eines guten Körpergefühls. Es geht bei der Autogenen Drainage um die Vertiefung der Einatmung und um ein verlängertes Ausatmen mit dem Ziel störendes Sekret aus den Atemwegen abzutransportieren. Dabei sollte ein frühzeitiges Husten, das häufig ineffektiv ist, unterdrückt werden. Für die Durchführung der Feuchthalation bildet die Autogene Drainage eine ideale Grundlage. Beide Therapieformen werden aus Gründen der Zeiterparnis und Optimierung der Medikamentenwirkung kombiniert.

Die meisten Patienten nutzen die Durchführung der Atemtherapie als kleine Auszeit im Tagesverlauf bzw. müssen für die Durchführung eine feste Tageszeit einplanen, um sich konzentriert der eigentlichen Lungen- und damit Körperpflege zu widmen. Körperliche Aktivität und Sport runden das Tagestherapieprogramm ab. Dabei ist immer auf die körperlichen Signale, wie Unwohlsein oder Müdigkeit, zu achten. Die Therapie sollte in einem Rahmen von submaximaler Belastbarkeit durchgeführt werden:

»Viel hilft nicht viel und zu wenig bringt nichts!« sollte die Therapiedevise sein.

Schulung

Ihr Physiotherapeut schult Sie nicht nur in Fragen der Belastbarkeit und Entspannung, er gibt Ihnen auch Tipps für den Umgang mit Atemtherapiegeräten, die die Lungenentblähung fördern – ein Hauptproblem der Mukoviszidose ist die Lungenüberblähung. Er zeigt Ihnen auch die richtige Handhabung bei der Desinfektion der verschiedenen Atemhilfsgeräte und die richtige Nutzung des Inhalationsgerätes. Auch hier ist eine Desinfektion unabdingbar, damit keine Feuchtkeime die Lunge zusätzlich schädigen können. In der Physiotherapie können Sie die gesamte Alltagshygiene besprechen. Dieses große und verantwortungsvolle Aufgabengebiet wird in der Physiotherapie genau dargestellt und vermittelt. Sie als Patient sollten die Möglichkeiten für Ihren Alltag gezielt umzusetzen lernen. Somit leisten Sie einen wichtigen Beitrag zur Gesunderhaltung Ihrer Lunge. Dabei hat das Thema »Hygiene« nicht zwanghaft verfolgt zu werden, sondern im richtigen Maß in Ihren Alltag integriert zu werden.

Zur Optimierung und zum gezielten Einsatz der Physiotherapie gehört auch das Einbeziehen Ihres persönlichen Umfeldes. Die Schulung und die Anleitung Ihrer Familienangehörigen sind selbstverständlicher Bestandteil im gesamten Therapiekonzept. Sie und Ihre Angehörigen lernen die unterschiedlichen Therapietechniken und ihren Einsatz kennen und werden in verständlichen Worten über Ihre Körperfunktionen und die Ein-

schränkungen durch Ihre Grunderkrankung aufgeklärt: »Nur wer versteht, wie es funktioniert, kann auch entsprechend zielgerichtet handeln« und die Physiotherapie optimal einsetzen. Ihre Fachkompetenz wird gestärkt und Sie werden befähigt Entscheidungen gezielt treffen zu können.

Der Physiotherapeut und Sie bilden im Idealfall eine Einheit ähnlich wie im Reitsport, in dem Pferd und Reiter sich zu einem harmonischen Miteinander zusammenschließen und dadurch ein rundes Gesamtbild ergeben. Ihr Physiotherapeut sollte Ihre Vertrauensperson sein, die Sie in allen Fragen und Anliegen Ihrer Gesundheit kompetent berät.

Für Eltern

Kinder mit Mukoviszidose werden ebenfalls nach dem genannten Therapiekonzept behandelt. Bei ihnen gilt es, die Grundsteine für die Selbstständigkeit und die Freude an der Bewegung frühzeitig zu legen bzw. zu fördern. Ein wesentlicher Anteil in der Therapie kommt

der Elternschulung zugute. Eltern werden vom Physiotherapeuten beraten und angeleitet, um die Physiotherapie im Alltag für alle Beteiligten positiv gestalten zu können.

Kathrin Könecke
Physiotherapeutin

Weitere Infos

Mukoviszidose e.V. – Bundesverband Selbsthilfe bei Cystischer Fibrose (CF) Gemeinnütziger Verein
In den Dauen 6
53117 Bonn
www.muko.info

Arbeitskreis Physiotherapie des Mukoviszidose e.V. 2009. Leitfaden Physiotherapie: Physiotherapie bei Mukoviszidose - zystische Fibrose. Bonn: Mukoviszidose e.V.

Arbeitskreis Sport des Mukoviszidose e.V. 2004. Leitfaden Sport bei Mukoviszidose. Bonn: Mukoviszidose e.V.

Figge B, Goldbach B, Könecke K. Dr. Pulmos Pustefibel, Atemphysiotherapie für Menschen mit Mukoviszidose. Bonn: Mukoviszidose e.V.

MIT FREUNDLICHER EMPFEHLUNG VON: