



Lift pro Life
Gudrunstr. 2
10365
Berlin

Tel. 030 - 5515 2840
Fax 030 - 5515 2839
E-Mail info@mein-treppenlift.de

Mein Treppenlift fürs Leben

Morbus Bechterew: Krankengymnastik ist das A und O der Therapie

(sra) In Deutschland leiden ungefähr eine Million Menschen unter Morbus Bechterew. Hauptmerkmal dieser entzündlichen Erkrankung der Gelenke ist eine fortschreitende Verknöcherung. Betroffen sind vor allem die Wirbelsäule sowie Hüften und Schultern. Steifheit, Bewegungseinschränkungen und starke Schmerzen quälen die Betroffenen.

Mittlerweile ist bekannt, dass bei Morbus Bechterew eine genetische Veranlagung vorliegt, ausgelöst wird die Krankheit aber vermutlich durch eine bakterielle Infektion. Das Anfangsstadium ist von einem dumpfen Schmerz im unteren Rückenbereich geprägt, der auch in Hüfte und Beine ausstrahlen kann. Bewegung bessert in der Regel die Schmerzen. Die Nachtruhe wird deshalb durch das lange Liegen oft empfindlich gestört. Müdigkeit und Erschöpfung sind aus diesem Grund häufige Begleiterscheinungen der Krankheit.

Im Durchschnitt vergehen sieben Jahre, bis ein Patient die richtige Diagnose erfährt: Wertvolle Zeit, in der eine gezielte Therapie der Verknöcherung entgegenwirken könnte. Heilbar ist Morbus Bechterew bis jetzt nicht. Ziel der Therapie ist deshalb, die Beweglichkeit möglichst lange und weitgehend zu erhalten. Eine maßgebliche Rolle spielt dabei die Physiotherapie „Bei der Krankengymnastik lernen die Patienten für jede Phase der Erkrankung entsprechende Übungen“, erklärt Helga Freyer-Krause, Physiotherapeutin aus Wittelsberg. „Während eines schmerzhaften Entzündungsschubs sind sanfte Übungen, am besten unter Entlastung, sinnvoll. In anderen Phasen sollen auch kräftigende Übungen und Dehnungsübungen durchgeführt werden“. Wichtig ist, dass Betroffene ihre Übungen täglich ausführen.

Nicht vernachlässigt werden darf auch eine begleitende Atemtherapie. Die normale Brustatmung wird bei zunehmender Versteifung und Einschränkung der Beweglichkeit durch die Bauchatmung abgelöst. Dadurch verringert sich aber die Atemtiefe, unter Umständen mit ernsthaften gesundheitlichen Folgen. „Die Atemtherapie beugt einem Lungenemphysem und Herz-Kreislauf-Schwächen vor, die aus der Bauchatmung resultieren können. Außerdem wirkt sie der Versteifung der Wirbelbogengelenke entgegen“, erläutert Freyer-Krause.

In den meisten Fällen müssen, vor allem während akuter Schübe, auch die Schmerzen durch geeignete Medikamente behandelt werden. Erst so ist der Patient in der Lage, seine Bewegungsübungen regelmäßig durchzuführen.

Buchtipps zum Thema:

Wer sich ausführlich über die verfügbaren Behandlungsmöglichkeiten bei Morbus Bechterew informieren will, hat jetzt die Gelegenheit dazu. Im Springer-Verlag hat der renommierte Wissenschaftler Albrecht Falkenbach ein umfassendes Werk zu Beratung, Betreuung und Behandlung von Bechterew-Patienten herausgegeben. Ziel dieses neuen Handbuches ist es, neben allgemeinen Informationen zur Krankheit möglichst eindeutige Antworten auf die vielfältigen Fragen zu liefern, die sich aus der Betreuung von Betroffenen ergeben. Die Inhalte orientieren sich am aktuellen Kenntnisstand und gehen auch auf unkonventionelle Behandlungen ein. Darüber hinaus werden Erkrankungen zur Sprache gebracht, die häufig mit Morbus Bechterew assoziiert sind.

Das Buch wendet sich in erster Linie an Ärzte und Physiotherapeuten, aber auch für den interessierten Laien bietet es viel Wissenswertes.

Albrecht Falkenbach (Hrsg.): Morbus Bechterew, Springer Verlag Wien New York, 2005, gebunden, 913 Seiten, ISBN 3-211-00808-X, € 129,80