

UMFASSENDE VERS RHEUMATISCHER ERK

Neben der medikamentösen Therapie spielen bei rheumatischen Erkrankungen Ergo- und Physiotherapie eine wichtige Rolle.

Am 13. September haben bei der Tagung „Versorgung: Neu Denken“ im Krankenhaus Hietzing in Wien ÄrztInnen, ErgotherapeutInnen und PhysiotherapeutInnen gemeinsam über die bestmögliche Betreuung von Betroffenen mit rheumatischen Erkrankungen diskutiert. Veranstalter war das Krankenhaus Hietzing mit Unterstützung der Physio Austria (Bundesverband der PhysiotherapeutInnen Österreichs) und Ergotherapie Austria (Bundesverband der ErgotherapeutInnen Österreichs). Die wichtigsten Botschaften der Vorträge haben wir für Sie zusammengefasst.

„PatientInnen mit chronischen Erkrankungen benötigen ein interdisziplinäres Team. Dies gilt selbstverständlich auch für rheumatische Beschwerden wie z.B. Rheumatoide Arthritis, Psoriasis-Arthritis und axiale Spondyloarthritis (früher Morbus Bechterew genannt), die mit Entzündungen, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen einhergehen“, betonte Prim. Univ.-Prof. Dr. Kurt Redlich, Vorstand des Zentrums für Diagnostik und Therapie Rheumatischer Erkrankungen des Krankenhauses Hietzing bei der Eröffnung der Veranstaltung.

NICHT HEILBAR, ABER GUT BEHANDELBAR

Da je nach rheumatischer Erkrankung verschiedene Medikamente in unterschiedlicher Dosierung zum Einsatz kommen, spielt die exakte Diagnose eine wichtige Rolle. Viele wichtige Erkenntnisse gewinnt der behandelnde Arzt/ die behandelnde Ärztin bereits aus der Anamnese, also aus der Patientengeschichte. Auch eine Tastuntersuchung der betroffenen Gelenke liefert wertvolle Hinweis. Um eine Differentialdiagnose abschließend stellen zu können (d.h. abzugrenzen, um welche rheumatische Erkrankung es sich genau handelt), kommt letztendlich dem Röntgenbild ein ebenfalls hoher Stellenwert zu.

Ist die Diagnose gestellt, wird die/der RheumatologIn/ die entsprechende Therapie einleiten. Im Zuge der Veranstaltung wurde ein Überblick über die medikamentösen Optionen bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen gegeben. Auch wenn eine Heilung nicht möglich ist, kann man mit modernen Medikamenten die Entzündungen mittlerweile gut in den Griff bekommen. So können Folgeschäden wie Gelenkverformungen vermieden werden. Auch die

ORGUNG RANKUNGEN



REINHARD STEINER PHOTOGRAPHY

**Mag. Nicole
GERFERTZ-SCHIEFER**

Freie Medizin-Journalistin



SHUTTERSTOCK/ALBINA GLISIC

Schmerzen können mit den unterschiedlichen Wirkstoffen effektiv gelindert werden.

FUNKTION DER GELENKE ERHALTEN

Wer an einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung leidet, muss regelmäßig zu Kontrolluntersuchungen zur Rheumatologie. Im Zuge dieser Untersuchungen wird von ErgotherapeutInnen und PhysiotherapeutInnen die

Funktion der betroffenen Gelenke geprüft, die durch Entzündungen Veränderungen aufweisen können. Denn die Entzündungen können zu Gelenkschäden führen. Dies ist dank der modernen Medikamente jedoch weitaus seltener als früher der Fall.





„Durch auf die/den Patient/In abgestimmte Assessments können Fortschritte der Therapie und der gesetzten Maßnahmen messbar, beurteilbar und wiederbefundbar gemacht werden. Dies dient unter anderem dazu, die Therapie an die/den individuelle/n Patient/In anzupassen, um Risikofaktoren wie z.B. das Sturzrisiko zu minimieren“, erklärte die Physiotherapeutin Verena Kunit, Bsc.

Univ.-Prof. Mag. Dr. Tanja Stamm, PhD, Leiterin des Instituts für Outcomes Research am Zentrum für Medizinische Statistik, Informatik und Intelligente Systeme, ergänzte: „Bei diesen Tests wird festgestellt, wie die/der Betroffene im täglichen Leben zurechtkommt und wobei er/sie Schwierigkeiten hat. Das sind Aspekte, die die Lebensqualität der PatientInnen betreffen und daher von großer Bedeutung sind!“

REGELMÄSSIG ZUR ERGO- UND/ODER PHYSIOTHERAPIE!

Ergo- und Physiotherapie dienen aber nicht nur dazu motorischen Abläufe zu überprüfen, sondern sie können auch gezielt dabei unterstützen alltägliche Fähigkeiten zu erlernen und zu erhalten. Daher empfiehlt es sich für Menschen mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen, regelmäßig Ergo- und/oder Physiotherapie in Anspruch zu nehmen. Da diese ärztlich verordnet werden muss, sollten Sie Ihre/n behandelnde/n Rheumatolog/In darauf ansprechen.

Themenschwerpunkte der Veranstaltung:

- Überblick der wichtigsten Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises
- Therapeutische Relevanz der wichtigsten medikamentösen Optionen
- Aus der orthopädischen Praxis: die 5 häufigsten interdisziplinären Herausforderungen
- Grundlagen in der bildgebenden Diagnostik
- Physiotherapeutische Assessments Innere Medizin – Schwerpunkt Rheumatologie
- Physiotherapeutische Maßnahmen für den Bereich Rheumatologie
- Ergotherapeutische Assessments Innere Medizin – Schwerpunkt Rheumatologie
- Ergotherapeutische Maßnahmen für den Bereich Rheumatologie

Diese/dieser Sie werden mit Ihnen besprechen, welche Maßnahmen für Sie geeignet sind.

ERGOTHERAPIE: HILFESTELLUNG FÜR DEN ALLTAG

Ziel der Ergotherapie ist es, Menschen bei der Durchführung von für sie bedeutungsvollen Betätigungen in den Bereichen Selbstversorgung, Produktivität und Freizeit/Erholung zu stärken und beim Erhalt oder der Wiedererlangung der Selbstständigkeit in diesen Lebensbereichen zu unterstützen. Um dies zu erreichen, kommen u.a. diverse Hilfsmittel zum Einsatz, die Schmerzen vermeiden und Bewegungseinschränkungen ausgleichen sollen. Diese können beispielsweise beim Öffnen von Flaschen, beim Schließen von Knöpfen etc. unterstützen. „Dabei gilt das Motto: „So viele Hilfsmittel wie nötig, so wenig wie möglich.“ Wichtig ist zudem, dass die Maßnahmen alltagstauglich sind. Sollte eine empfohlene Hilfestellung für Sie einmal nicht funktionieren, scheuen Sie sich nicht, dies beim nächsten Ergotherapie-Termin anzusprechen. Der/die ErgotherapeutIn wird dann gemeinsam mit Ihnen eine Alternative finden. Eine wichtige Empfehlung der Ergotherapeutin: „Was du rollen kannst, musst du nicht tragen – und es stehen bereits wunderbare Einkaufstrolleys etc. zur Verfügung.“ Auch Gelenkschutzmaßnahmen – z.B. Anleitung für richtiges Heben und Tragen – sowie Schienen, die individuell angepasst werden, können dabei helfen, natürliche Bewegungsmuster wieder zu erlernen. Für die Tätigkeit am Computer steht bei-

spielsweise auch eine „Vertikalmaus“ zur Verfügung, sollte die Handhabung der normalen Computermaus Schwierigkeiten bereiten. Weiteres wenden ErgotherapeutInnen funktionelle Therapien an, bei der durch aktive oder passive Bewegungen (aktiv = der Betroffene bewegt selbst, passiv = der/die ErgotherapeutIn bewegt) Gelenke, Muskeln, Sehnen und Bänder positiv beeinflusst werden. Die Ziele der funktionellen Handtherapie sind u.a. der Erhalt bzw. die Verbesserung von Bewegungsumfang, Kraft sowie der Feinmotorik.

PHYSIOTHERAPIE:

BITTE ZUHAUSE WEITERTRAINIEREN!

Ergotherapie fokussiert sich auf die Wiedererlangung und Erhaltung der bestmöglichen Selbstständigkeit im Alltag. Physiotherapie arbeitet unter anderem an der Wiedererlangung der Mobilität, sowie dem Aufbau und Erhalt der Muskelkraft und Gelenksbeweglichkeit. „Menschen mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen profitieren sowohl von aktiven Trainingseinheiten als auch von passiven Maßnahmen wie Massagen und physikalische Therapien“, erklärte die Physiotherapeutin Susanne Ebner.

Die Wahl der physiotherapeutischen Maßnahmen richtet sich nach den individuellen Beschwerden und den jeweiligen Herausforderungen der Erkrankung. Bei rheumatoider Arthritis, bei der die Instabilität und Fehlstellung der Gelenke im Vordergrund stehe, sei beispielsweise die Stabilisation das wichtigste Grundprinzip, so Ebner. Denn mehr Stabilität bedeutet eine verbesserte Funktion des Gelenks, weniger Schmerzen und ein geringeres Ausmaß an Fehlstellungen. Da es immer auch darum geht, eine fortschreitende Beeinträchtigung der Beweglichkeit des betroffenen Gelenks zu verhindern, ist das Eigentaining der Betroffenen sehr wichtig. „Die PatientInnen müssen die Übungen, die wir ihnen in der Physiotherapie zeigen, regelmäßig zuhause durchführen. So können die Erfolgchancen verbessert werden“, lieferte Ebner abschließend einen Motivationsanreiz.

Persönliche Ziele definieren

Ein Tipp von Univ.-Prof. Mag. Dr. Tanja Stamm, PhD: Definieren Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin oder Ihrer/Ihrem ErgotherapeutIn persönliche Ziele. Was wollen Sie im Alltag wieder oder weiterhin selbst durchführen können. Bei der nächsten Untersuchung überprüfen Sie dann gemeinsam, ob das Ziel erreicht wurde.