

Presseinformation ______ Februar 2017

Rheuma: Erste Anzeichen ernst nehmen, schmerzende Betätigungen dosieren – so der Rat von Ergotherapeuten

Morgensteifigkeit, schmerzende oder geschwollene Gelenke oder Schmerzen, die durch Bewegung im Lauf des Tages meist wieder abklingen – so können Anzeichen von Rheuma aussehen. Rheuma ist der Überbegriff für eine Reihe von schmerzhaften Erkrankungen der Bewegungsorgane; die Schmerzen verschlimmern sich meist in den kalten Monaten. "Früh etwas unternehmen und das eigene Verhalten ändern.", bringt die Ergotherapeutin Margot Grewohl vom DVE (Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V.) auf den Punkt, wie das beste Rezept für Rheumapatienten aussehen sollte.

Wer denkt sich schon etwas dabei, wenn sich morgens die Gelenke nicht so leicht bewegen lassen. Vor allem, wenn es sich im Lauf des Tages bessert. Oder die Schmerzen, die einen im Winter geplagt haben, im Sommer kaum noch zu spüren sind oder sich vielleicht wie eine Art Muskelkater anfühlen. Treten diese Symptome jedoch immer wieder auf, ist der Besuch beim Arzt unbedingt zu empfehlen. Ein Bluttest zeigt, ob die Entzündungswerte erhöht sind – ein weiteres Indiz. Wird Rheuma diagnostiziert, verordnen Fachärzte wie beispielsweise Rheumatologen üblicherweise parallel zu anderen Schritten eine ergotherapeutische Behandlung. Wie bei vielen Erkrankungen hängt auch bei Rheuma der weitere Krankheitsverlauf ganz maßgeblich davon ab, wann der Betroffene etwas unternimmt. "Achtsam sein, besonders dann, wenn in der Familie Fälle von Rheuma bekannt sind.", appelliert die Ergotherapeutin Grewohl. Beginnt die Behandlung von Rheuma – auch durch Ergotherapeuten – in einem frühen Stadium, lassen sich Schmerzen und andere Folgen von Rheuma besser reduzieren, vermeiden oder zum Stillstand bringen.

Handlungen mit ergotherapeutischer Genauigkeit aufschlüsseln

Ergotherapeuten arbeiten insbesondere am Alltag mit ihren Patienten. Dieser Aspekt ist immens wichtig. Margot Grewohl erklärt das so: "Im Laufe unseres Lebens gewöhnen wir uns vieles an, auch Verhaltensweisen, die sich ungünstig auf die Gesundheit auswirken, zum Beispiel wenn wir gefährdet sind, an Rheuma zu erkranken. Und diese Gewohnheiten müssen wir als Erstes im Einzelnen untersuchen." Um alles genau zu analysieren, schauen sich Ergotherapeuten zunächst gemeinsam mit dem Rheumapatienten dessen Tages- und Wochenablauf an. Welche Tätigkeiten und Handlungen füllen den Tag? Welche Betätigungen sind dem Patienten wichtig, was muss, was will er unbedingt tun? Dass dies eine sehr individuelle Behandlungsstrategie zur Folge hat, liegt auf der Hand. Denn die Tätigkeiten, Bewegungen und daraus folgenden Belastungen eines Büroanstellten unterscheiden sich deutlich von denen eines handwerklich Tätigen, Angestellten im Supermarkt oder in der Pflege arbeitenden Menschen. Dasselbe gilt für die Freizeit und die Selbstversorgung. Auch da hat jeder Mensch individuelle Vorstellungen von seinem Leben, seinem Alltag. Und dafür machen Ergotherapeuten ihre Patienten ganz nach deren Bedürfnissen und Wünschen fit.

Den Schmerzen ein Schnippchen schlagen

Das beginnt schon morgens, beispielsweise mit einem Linsenbad für die Hände. Denn Linsen haben eine rückfettende Wirkung, ölen die Haut. Und durch die Bewegung – die Ergotherapeutin Grewohl lässt ihre Patienten einfach etwas suchen, eine Murmel, eine Nuss oder ein Cent-Stück – werden die Gelenke "geschmiert" und der häufig zu beobachtende

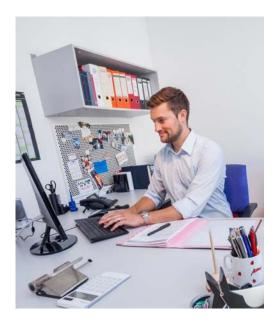
Lymphstau kann abfließen. Die Temperatur der Linsen richtet sich nach dem Empfinden der Patienten. Und danach, ob sie gerade einen Schub haben oder eine Entzündung. Denn dann ist Kälte ein Muss, maximal handwarm. Mit Rheuma so leben, dass nicht die Schmerzen den Tag bestimmen, bedeutet weitere Veränderungen. Ergotherapeuten üben mit ihren Patienten die für sie wichtigen Bewegungen, arbeiten am Gelenkschutz und kümmern sich um Abläufe. So, dass die Patienten mit Rheuma ihr tägliches Leben möglichst ohne Einschränkungen und selbstständig leben können. "Wichtig ist die Balance zwischen Be- und Entlastung", betont Margot Grewohl. Wer zu lange in einer bestimmten Bewegung bleibt, spürt das durch Schmerzen. Und geht dann automatisch in eine Fehlstellung, um dem Schmerz auszuweichen. Das aber führt auf Dauer zu einem Deformieren der Gelenke. Ein deformiertes Gelenk wiederum wirkt sich negativ auf die umgebende Muskulatur aus, die für die Kraft nötig ist. Wer also eine Bewegung "übertreibt", in den Schmerz hinein, verursacht einen Kraftabbau. Die Expertin fährt fort: "Das kann im Alltag heißen: Arbeitsschritte unterteilen, beispielsweise 20 Minuten oder eben so lange, wie es schmerzfrei geht, Fenster putzen, Gemüse schneiden oder am Computer schreiben. Selbst wenn die Fenster, das Gemüse oder das Schreiben nicht fertig sind: Stoppen und danach ebenso lange Zeitung lesen oder Telefonieren oder eine andere, entlastende Tätigkeit ausüben. Und die Ernährung umstellen, das Rauchen aufgeben und so weiter." Auch wenn das alles nicht leicht fällt: Ergotherapeuten haben ihre Methoden und bewirken, dass den Rheumapatienten durch konsequentes Coachen und Trainieren vieles in Fleisch und Blut übergeht.

Folgen von Rheuma verbessern

Oft ist es zusätzlich wichtig, dass Patienten, um bestimmte Bewegungen schmerzfrei und schonend ausführen zu können, eine Schiene bekommen. So berichtet die Ergotherapeutin von einer Patientin, die unter Sklerodermie leidet, eine eher seltene Form von Rheuma, die mit Kalkeinlagerungen in den Fingern und schließlich einem Verformen der Hände, einer sogenannten Krallhand, einhergeht. "Diese Patientin hatte bereits Probleme, eine Faust zu machen. Ich habe mit ihr ganz massiv am Gelenkschutz gearbeitet und eine Lagerungsschiene für die Nacht gemacht, die die Gelenke allmählich aufdehnt.", legt die Ergotherapeutin dar, was Schienen, die im Übrigen Ergotherapeuten als einzige Berufsgruppe in der Form herstellen, bewirken können. Dass diese Rheumapatientin inzwischen wieder greifen kann, hat sie der ergotherapeutischen Intervention zu verdanken. Ihre Motivation, die Behandlung konsequent fortzusetzen, bezieht sie aus den bereits erzielten Erfolge: Es ist gelungen, die Folgen ihrer rheumatischen Erkrankung zu verbessern.

Informationsmaterial gibt es bei den Ergotherapeuten des DVE (Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V.). Zur Suche nach Ergotherapeuten vor Ort geht es hier entlang https://dve.info/ergotherapie/therapeutensuche. Ergotherapeuten, die mit der Deutschen Rheuma-Liga kooperieren, sind hier hinterlegt http://www.versorgungslandkarte.de/suche/

Ansprechpartnerin für die Presse: Angelika Reinecke, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit des DVE e.V. Telefon: 033203 – 80026, E-Mail: a.reinecke@dve.info





Rheuma und Schmerzen verändern das Leben. Dank ergotherapeutischem Coaching kann dennoch vieles bleiben – vor allem die Selbstständigkeit. (© DVE)



Einfach aber wirkungsvoll: ein Linsenbad. Ergotherapeuten verhelfen ihren Rheumapatienten zu mehr Beweglichkeit. Mithilfe von 2 Päckchen Linsen, einem Kissenbezug und einer Haselnuss werden die Gelenke geschmiert, die Lymphe kann abfließen. (© DVE)



Steife oder schmerzende Gelenke verschwinden anfangs im Lauf des Tages. Ergotherapeuten raten: Wer Rheumakranke im Verwandtenkreis hat, soll Anzeichen ernst nehmen. Eine Behandlung ist umso erfolgreicher, je früher sie beginnt. (© DVE)



Die Ergotherapeutin Margot Grewohl betreut Rheumakranke in einer Reha-Klinik und freut sich mit ihren Patienten über jeden Erfolg, den sie gemeinsam erzielen. (© DVE)