

Blitzlicht Rheumabehandlung in der Ergotherapie

Rheuma: diese Hilfe gibt es bei Ergotherapeut:innen

Wie schmerzhaft rheumatische Erkrankungen sind, kann sich niemand vorstellen. Ergotherapeut:innen, deren Part die Alltagsverbesserung bei Menschen mit Arthrose, Rheuma, Gicht & Co. ist, raten: erste Anzeichen ernst- und direkt etwas unternehmen. Denn laut Rheuma-Liga beträgt die durchschnittliche Dauer bis zur Diagnose beispielsweise bei Arthritis gut ein Jahr. Niemand sollte warten (müssen), bis der Leidensdruck unerträglich wird, Schmerzen und schwindende Kraft den Alltag deutlich beeinträchtigen. Oder irreparable Schäden entstehen.

Rundum schauen, individuell gestalten

Die Berufsgruppe der Ergotherapeut:innen ist bekannt dafür, ihre Patient:innen und Klient:innen einem 360°-Blick zu unterziehen und vor allem, sie bei ihren Alltagshandlungen zu beobachten. Diese bei Ergotherapeut:innen aus nachvollziehbaren Gründen sehr angesehene Testmethode eignet sich ausgezeichnet, um bestimmte Gewohnheiten, die den Gelenken und dem Muskel-Skelett-System schaden, zu erfassen. Diese Erkenntnisse lassen Ergotherapeut:innen zusammen mit weiteren Informationen aus dem Anamnesegespräch mit der betroffenen Person in ihre jeweils individuell entwickelte Behandlungsstrategie einfließen. Das Ziel: Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung zu einem zunehmend schmerzfreien Alltag verhelfen.

Schmerzen ausbremsen

Zentrale Aspekte sind dabei: Schmerzen zu lindern und die Zeitfenster für schmerzfreie Bewegungen auszudehnen. Um Schmerzen zu lindern, bieten Ergotherapeut:innen eine Reihe von Möglichkeiten an. Unkompliziert und dabei ausgesprochen wirkungsvoll ist beispielsweise ein Linsenbad für die Hände. Bewegung ohne Belastung schmiert die Gelenke, sorgt für einen guten Lymphabfluss. Nebenbei entfalten die in den Hülsenfrüchten enthaltenen Öle ihre rückfettende Wirkung. Außerdem lassen sich Linsen temperieren, je nach Gusto. Allerdings: haben die Patient:innen gerade einen Schub oder eine Entzündung, ist Kälte ein Muss. Schmerz ein Gelenk oder ein Körperteil, machen Betroffene Ausweichbewegungen, kommen in Fehllage, verkrampfen sich, was in Summe mit der Zeit zu deformierten Gelenken führt – ein Teufelskreis. Diesen durchbrechen Ergotherapeut:innen gekonnt. Dafür trainieren sie mit ihren Patient:innen mit einer rheumatischen Erkrankung nach der Pacing Methode, die dazu dient, die Phasen von Aktivitäten – auch wenn sie passiv stattfinden wie beim Sitzen – konsequent zu steigern und zu beenden, bevor der Schmerz einsetzt.

Gelenkschutzberatung

Auch die Art und Weise, wie Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung Bewegungen ausführen, lässt sich verbessern. Ergotherapeut:innen leiten die Betroffenen an, wie sie alle wichtigen Bewegungsabläufe beim Anziehen, der Körperpflege oder bei den im Haushalt anfallenden Tätigkeiten

gelenkschonend ausführen können. Und zwar so lange, bis alles in Fleisch und Blut übergegangen ist.

Weitere Informationen und Ergotherapeut:innen vor Ort gibt es auf der Homepage des Verbands (dve.info); Aktuelles auch auf facebook (der dve) und twitter (@DVEergotherapie). 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: 033335 – 303033,

E-Mail: a.reinecke@dve.info



Sind die Gelenke morgens weniger beweglich, kann das der Beginn einer rheumatischen Erkrankung sein. Ergotherapeut:innen, raten: bei Verdacht auf Rheuma schnell handeln. Teil ihrer Intervention ist Gelenkschutztraining ebenso wie weitere Übungen, um den Alltag Betroffener schmerzfrei zu gestalten. (© DVE/ Janine Metzger)