



# Garmischer Behandlungskonzept

## Zusammenfassung Physikalische Therapien

### Inhalt

#### **1. Physiotherapie**

- Schmerzlinderung und Entspannung der Muskulatur
- Verbessern der Gelenkbeweglichkeit
- Bahnen physiologischer Bewegungsabläufe
- Elternanleitung & Heimprogramm
- Hilfsmittelversorgung

#### **2. Physikalische Maßnahmen**

#### **3. Ergotherapie**

#### **1. Physiotherapie**

Basierend auf einem genauen Befund, erfolgt die altersentsprechend angepasste physiotherapeutische Behandlung vor allem als Einzeltherapie nach dem Garmischer Behandlungskonzept zur Physiotherapie in der Kinderrheumatologie.

Eine Entzündung führt meist zu einem veränderten Muskelgleichgewicht, was als eine Schonhaltung zu verstehen ist, um die Schmerzen zu vermeiden. Dabei nimmt die Beweglichkeit der betroffenen Gelenke ab. Durch die veränderte Gelenkstellung kommt es im Alltag zu Fehlbelastungen. Im weiteren Verlauf können sich aus der Fehlhaltung Fehlstellungen entwickeln. Ein frühzeitiger Behandlungsbeginn ist demnach entscheidend für den Erfolg der Therapie. Das Ziel der physikalischen Therapien ist der Erhalt, bzw. die Wiederherstellung der vollen Gelenkfunktion und des normalen Bewegungsmusters. Um den so genannten Schmerzkreis unterbrechen zu können, dürfen die gewählten Behandlungstechniken keine neuen Schmerzen verursachen.

#### **Schmerzlinderung und Entspannung der Muskulatur**

Im akuten Schub kann dies bereits durch die richtige Lagerung der schmerzhaften Gelenke unterstützt werden. Durch passives, bzw. aktiv-assistives Bewegen und verschiedene entspannende Maßnahmen lassen sich die Schmerzen reduzieren und somit der Schonhaltung entgegenwirken. Entlastende Bewegungen z.B. im Schlingentisch oder im Therapiebad helfen, den Stoffwechsel der Gelenke zu verbessern und auf diese Weise die Schmerzgrenze zu verschieben. Schmerzlindernd können auch entlastende Hilfsmittel wirken, die gleichzeitig die Funktion unterstützen und zum Gelenkschutz beitragen.



### **Verbessern der Gelenkbeweglichkeit**

Zunächst erfolgt die Mobilisation. Die betroffenen Gelenke können mit verschiedenen krankengymnastischen Techniken mobilisiert werden, der Schmerz ist hierbei ein wichtiger Anhaltspunkt für die Mobilisationsgrenze. Schmerzhemmende Maßnahmen, wie z.B. Kälteanwendungen sollten daher nicht direkt vor der Therapie stattfinden. Zur weiteren Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit trägt das Dehnen der verkürzten hypertonen Muskulatur und das Aktivieren der hypotonen Muskulatur bei. Das aktive Arbeiten aus der Schonhaltung heraus beginnt mit kleinen Bewegungssequenzen unter ständiger Korrektur. Mit zunehmender Besserung wird das Bewegungsausmaß vergrößert und die Belastung gesteigert. Sind die Gelenke reizfrei, kann mit gezieltem Muskeltraining begonnen werden. Individuell werden hierzu Übungen ohne oder mit Geräten ausgesucht. Maßgabe ist immer, dass die entsprechende Übung ohne Ausweichbewegung durchgeführt werden kann.

### **Bahnen physiologischer Bewegungsabläufe**

Voraussetzung für das aktive Üben ist stets eine ausreichende Gelenkbeweglichkeit, die Korrektur der Achsen und eine kompensationsfreie Durchführung. Bewegungsabläufe werden durch häufiges Wiederholen unter Korrektur der Achsen neu gebahnt. Die alten Bewegungsmuster verschwinden allmählich. Ziel ist eine kompensationsfreie Durchführung.

### **Elternanleitung & Heimprogramm**

Für eine gute Compliance ist die Information von Eltern und Patienten unumgänglich. Dies erfolgt sowohl im Rahmen spezieller Schulungsprogramme, vor allem jedoch einzeln im Rahmen der Therapieeinheiten. Gut geschulte Eltern und Patienten können Veränderungen schneller erkennen und adäquat darauf reagieren.

Um die Fortführung der hier begonnenen Therapie zu gewährleisten, werden individuelle Heimprogramme für die Patienten erstellt und die Eltern als auch die Patienten selbst angeleitet und korrigiert.

### **Hilfsmittelversorgung**

Speziell für die Patienten angepasste Hilfsmittel können helfen die Schmerzen zu lindern und die falsch eintrainierten Bewegungsmuster zu durchbrechen. Zur Verbesserung sowie Prävention von Kontrakturen können diverse Hilfsmittel zum Einsatz kommen.

Wichtig ist zum einen die Kontrolle der Passform, zum anderen aber auch das Üben des richtigen Umgangs mit dem Hilfsmittel, um die Wirksamkeit und die Akzeptanz zu gewährleisten.

Hilfsmittel, die zu wenig oder zu viel korrigieren, zu hart oder zu weich sind, verbessern den Gelenksbefund nicht. Es muss immer individuell entschieden werden, welches Hilfsmittel für den Patienten notwendig ist.

Nur die ständige Kontrolle der Fertigung und des Endproduktes garantieren eine befundorientierte, funktionelle Passform.



## Physikalische Maßnahmen

Physikalische Maßnahmen werden vorrangig zur Schmerzlinderung, Entzündungshemmung und Muskelentspannung eingesetzt. Bei akut entzündeten und schmerzhaften Gelenken helfen Kältepackungen wie Eisbeutel, Retterspitz- oder Quarkumschläge. Lokale Wärme ist angebracht zur Entspannung hypertoner Muskeln. Die Anwendung von Wärme im Gelenksbereich sollte jedoch nur erfolgen, wenn die Entzündung abgeklungen ist.

Mit Hilfe verschiedener Massagetechniken können Muskelverspannungen und Faszienverklebungen gelöst werden. Schmerzlindernd und muskelrelaxierend wirkt die Elektrotherapie, z.B. als Interferenz- oder Hochvolttherapie. Auch die Behandlung mit transkutaner elektrischer Nervenstimulation (TENS) kann zur lokalen Schmerzreduzierung eingesetzt werden. Die TENS-Geräte sind klein und einfach zu bedienen, so dass eine regelmäßige Behandlung nach fachgerechter therapeutischer Anleitung zu Hause möglich wird. Im Bewegungsbad mit Wassertemperaturen um 32 Grad können sich rheumakranke Kinder weitestgehend schmerzfrei bewegen. Diese Form der Behandlung fördert vor allem das Bewegungsgefühl und die Lebensfreude.

## Ergotherapie

Die Ergotherapie ist vor allem indiziert für Kinder mit Arthritis im Bereich der oberen Extremitäten. Im Vordergrund steht das Funktionelle Training. Durch spielerische und handwerkliche Tätigkeiten lernen die Kinder, das neu erworbene physiologische Bewegungsmuster umzusetzen. Verschiedenen Werkmaterialien wie Ton, Fingerfarben oder Seide stimulieren die Sensomotorik der Hände. Der Einsatz unterschiedlicher handwerklicher Materialien fördert zudem die Kreativität.

Ein wichtiger Beitrag der Ergotherapie im Gesamtkonzept ist die Beratung und das Training für den Gelenkschutz. Die Kinder werden auf spielerische Art und Weise mit diesem Thema vertraut gemacht. Unsere jugendlichen Patienten werden gezielt zu Problemen im Alltag beraten und können verschiedenste Lösungsmöglichkeiten ausprobieren. Patienten mit stärkeren Einschränkungen benötigen zusätzliche Anleitung um mehr Selbständigkeit zu erreichen. Hierfür können Hilfsmittel zur Körperpflege, für den Haushalt oder auch in Schule und Beruf notwendig werden. Diese können patienten- und altersgerecht adaptiert werden.