

Bewegungstherapie bei Morbus Bechterew

Entzündungshemmende Medikamente können das Fortschreiten der Versteifung der Wirbelsäule und weiterer stammnaher Gelenke meist nicht genügend verhindern. Deshalb besteht die Notwendigkeit, nach anderen therapeutischen Möglichkeiten zur Behandlung des Morbus Bechterew zu suchen. Dabei steht die lebenslang fortzusetzende spezielle Bewegungstherapie im Mittelpunkt des Interesses. Auch wenn die Erkrankung in ihrem Verlauf eine Eigendynamik aufweist, besteht bei allen Menschen mit Morbus Bechterew doch ein unterschiedlich grosser Spielraum, der genutzt werden kann, um zumindest einen Teil der Versteifungen zu verzögern und sogar zu verhindern.

Text – PROF. DR. MED. EDWARD SENN, RUDOLFSTETTEN
Fotos im Schwerpunkt – MIKE und ANDREA LANGNER,
Broschüre «Fitness-Aquafit bei Rheuma» / ARCHIV VERTICAL

DIE ZIELE DER BEWEGUNGSTHERAPIE | Wer als PatientIn die notwendige Bewegungstherapie durchführt, aber auch wer eine derartige Bewegungstherapie vermittelt, muss sich stets die notwendigen und realisierbaren Ziele vor Augen halten.

In erster Linie geht es darum, die Versteifung der Bewegungselemente der Wirbelsäule und der allenfalls mitbetroffenen grossen Arm- und Beingelenke zu verhindern oder zu verzögern. Dabei ist zu berücksichtigen, dass der Grad der Behinderung im Alltag weniger durch die Versteifung an sich als durch die sich daraus ergebende, gefürchtete Rundrückenbildung bestimmt wird. Wenigstens diese Wirbelsäulenverkrümmung sollte minimalisiert werden, wenn sich schon die Versteifung nicht ganz verhindern lässt.

Als nächstes ist es entscheidend, die Abnahme des Trainingszustandes der Rumpfmuskulatur und der Kniestrecker mittels eines täglichen Bewegungstrainings möglichst zu verhindern. Zwischen dem Prozess der Versteifung und der Abnahme der Muskelleistungen besteht nämlich ein Teufelskreis: schwache Rumpfmuskeln vermögen die Wirbelsäule nicht mehr genügend ausdauernd aufzurichten.

Eine nicht zu unterschätzende Rolle spielt als drittes auch die Fitness. Die körperlichen, aber auch willentlichen



Möglichkeiten zur Durchführung eines täglichen Bewegungs- und Trainingsprogramms hängen von ihr ab. Darüber hinaus verfügen fitte PatientInnen über mehr Leistungsreserven zur Bewältigung des Alltags.

Die Bewegungsaktivität als Gesamtleistung des Nervensystems dämpft die Schmerzempfindung, und die Auswirkungen der häufigen Bewegungen auf die Gewebe der Wirbelsäule und Gelenke reduzieren die Schmerzursachen. Dies wirkt sich wiederum positiv auf die Therapie selbst und darüber hinaus auf die Lebensqualität aus.

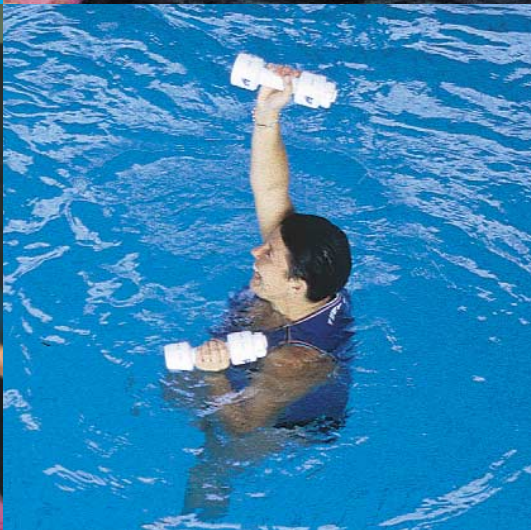
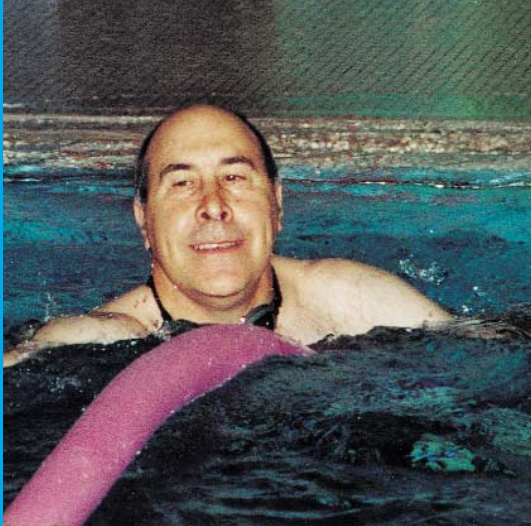
Die Betrachtung der aufgeführten Ziele zeigt, dass diese voneinander abhängen und nicht isoliert betrachtet werden sollten.

DIE EINFLÜSSE DER BEWEGUNG AUF DAS KRANKHEITSGESCHEHEN | Die gefürchtete Verknöcherung steht in einem Zusammenhang mit der Bewegungsaktivität der Patienten. Die Umwandlung einer bindegewebigen Struktur über ein knorpeliges Vorstadium zum eigentlichen Knochen wird von den einwirkenden oder eben fehlenden mechanischen Kräften gesteuert. Das Bindegewebe wird nur dann verknöchern können, wenn es unter einem gleichmässigen Druck steht und nicht mehr ständig durch rhythmisch einwirkende Zug- und Druckkräfte verformt und beansprucht wird. Die durch Bewegung andauernde Verfor-

mung des Bindegewebes bildet somit einen gewissen Schutz vor der Verknöcherung, und gerade darin liegt eine Chance der täglichen Bewegungsaktivität.

Es sind nicht nur mechanische Faktoren, welche über die Gewebegüte – Dehnbarkeit, Geschmeidigkeit, Schmerzlosigkeit, Belastbarkeit – der Strukturen des Bewegungsapparates entscheiden. Der Gesamtzustand des Nervensystems beeinflusst ebenfalls die Erhaltung, den Aufbau oder den negativen Ab- und Umbau der Gewebe. Die allgemeine Bewegungstätigkeit des Menschen, vor allem wenn sie von positiven Gefühlen, Stimmungen und Zukunftsperspektiven begleitet wird, wirkt sich über die Tätigkeit des Nervensystems vorteilhaft auf die Strukturgröße des aktiven und passiven Bewegungsapparates aus.

DIE MESSBAREN AUSWIRKUNGEN EINER REGELMÄSSIGEN BEWEGUNGSTHERAPIE | Die Auswirkungen einer regelmässigen Bewegungstherapie – als Einzeltherapie, ergänzt durch wöchentliche Gruppentherapien – sind vielfältig und jederzeit dokumentierbar. Dies zeigen Vergleiche zu Kontrollgruppen, deren Mitglieder sich kaum aktiv-therapeutisch bewegt haben. Es existieren eine ganze Reihe von gesundheitsrelevanten Messgrößen, welche den Wert und die Wirkungen einer solchen Bewegungstherapie zu belegen vermögen.



Esther Tschopp, Gruppe Beinwil am See
«Dank unserer super Gymnastik sparen wir oft zeitaufwendige und teure Einzeltherapien.»

TURNEN SIE MIT!

Ein Netz von 84 Kursen überzieht die ganze Schweiz. Einen Überblick über die Kurse finden Sie auf Seite 15 oder im Internet unter bechterew.ch. Über 860 Personen profitieren schon heute von den Kursen. Machen Sie doch auch mit und senden Sie uns den Gutschein für zwei Probelektionen ein, den Sie auf Seite 9 finden.

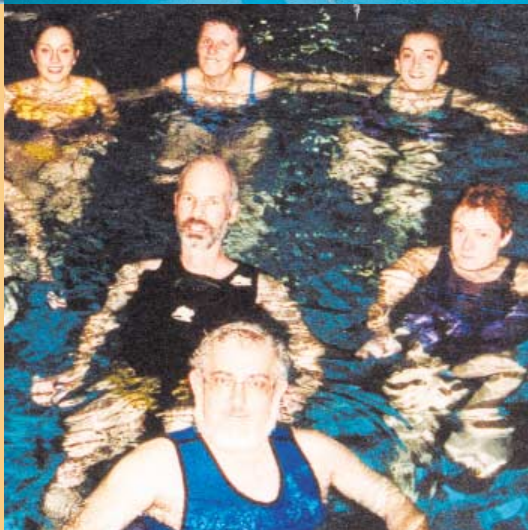
Es konnte insbesondere gezeigt werden, dass die Rundrückenbildung nicht nur verzögert, sondern teilweise sogar rückgängig gemacht werden kann. Aufgrund der besseren Aufrichtung der Wirbelsäule können körperlich aktive Menschen mit Morbus Bechterew ihre Körpergrösse besser als die inaktiven erhalten.

Ein für die Lebensqualität wichtiger Erfolgsfaktor ist die verbesserte Atmungskapazität. Diese geht auch mit einer erhöhten maximalen Sauerstoff-Aufnahmekapazität einher, welche die wichtigste Grundvoraussetzung für das Erbringen von Ausdauerleistungen darstellt.

Die regelmässige Belastung des Achsenskelettes in aufrechter Haltung mittels Bewegungsübungen (Gehen, Tanzen oder weiches Hüpfen) vermindert messbar das Ausmass der alters- und krankheitsbedingten Knochenverarmung innerhalb der Wirbelkörper, die sogenannte Achsen-Osteoporose.

Wirbelkörper-Kompressionsfrakturen, die eine Folge der Osteoporose und des Rundrückens sind, treten bei aktiven Morbus-Bechterew-PatientInnen weniger häufig auf als bei inaktiven. Jeder verhinderte Einbruch eines Wirbelkörpers stellt ein positives Element für die Möglichkeit dar, im Besitze einer aufrechten Wirbelsäule zu bleiben.

Aktive PatientInnen vermögen aufgrund des allgemeinen Fitnesszustandes die Schmerzschwelle derart zu erhöhen,



dass sie im Alltag bei gleicher Belastung schmerzärmer zu leben vermögen oder bei gleichem Schmerzzustand leistungsfähiger bleiben. Die tägliche Aktivität fördert auch einen gesunden und erholsamen Schlaf, der die Gewebe des Bewegungsapparates regenerieren hilft.

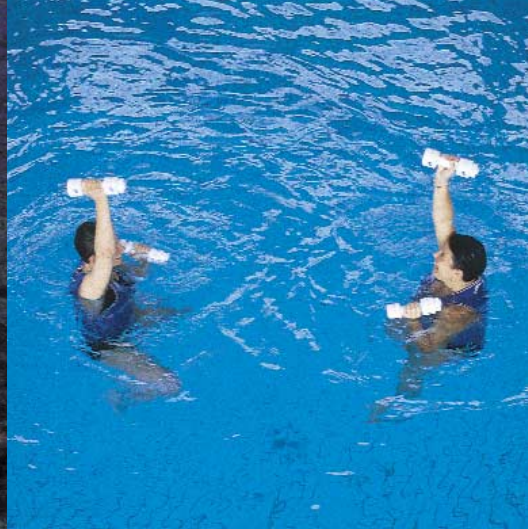
DIE DREI TRAININGSEBENEN | Die spezifische Bewegungstherapie muss drei Hauptebenen berücksichtigen:

- Das Dehnen der Weichteilstrukturen einschliesslich der Muskulatur und der Gelenkkapseln, um die Beweglichkeit in Bezug auf die Wirbelsäulenaufrichtung zu erhalten. Diese Dehnarbeit hat mehrmals am Tag zu erfolgen; sie besteht in einer Längenbeanspruchung der zur Verkürzung neigenden Strukturen. Die richtige Dehnungstechnik muss beherrscht werden.
- Das Erlernen und Trainieren der korrekten aufrechten Haltung. Dabei geht es nicht nur um die Aufrichtung der Brustwirbelsäule, sondern auch um das Zurücknehmen der beiden Schultern und des Kopfes.
- Die Ausdauerleistungsfähigkeit insbesondere der Rumpf-, aber auch der Gesamtkörpermuskulatur, um Haltungsbeanspruchungen und repetitive Bewegungen

im Alltag über längere Zeit garantieren zu können. Der Aufbau eines Ausdauertrainings setzt eine minimale Kraftentwicklung voraus.

DER WERT DER GRUPPENTHERAPIE ALS ERGÄNZUNG ZUR TÄGLICHEN BEWEGUNGSTHERAPIE | Aus dem bisher Gesagten

wird klar, dass die grundlegenden Ziele der Bewegungstherapie nur realisiert werden können, wenn die Betroffenen täglich im Sinne des Übens, des Dehnens und des Trainings am eigenen Körper arbeiten. Als Anleitung, Stütze und Hilfe nehmen die von der Schweizerischen Vereinigung Morbus Bechterew durchgeführten Gruppentherapiekurse eine zentrale Bedeutung ein. Unter der Aufsicht einer Fachkraft, welche spezifische Weiterbildungskurse absolviert hat, kann das spezielle Bewegungstraining einmal pro Woche in der Gruppe eingeübt werden. Es gilt zu bedenken, dass Menschen mit Morbus Bechterew ihr ganzes Leben lang möglichst aktiv sein müssen. Wird ein Trainingsprogramm über Jahre ohne äussere Kontrollen durchgeführt, können sich negative Verhaltensweisen einschleichen. Deshalb braucht es, als Ergänzung zum täglichen Heimprogramm, professionelle Beobachtung und die Möglichkeit für die Physiotherapeutin, korrigierend einzugreifen. Gleichzeitig wird in diesen Kursen die Motivation für das tägliche Heimtraining verstärkt.



Rolf Raschle, Gruppe Wil
**«Viel Bewegung, keine Langeweile,
 es gefällt mir!»**

Das Training in der Gruppe weist noch andere positive Aspekte auf: Im Gespräch nach der Gruppentherapie können eigene Probleme, Ängste und Zukunftssorgen formuliert und an den Meinungen und Reaktionen der Gruppenmitglieder gespiegelt werden. Der Einzelne gewinnt dadurch eine gewisse innere Sicherheit seines eigenen Standpunktes im nicht immer einfachen und oftmals schmerzhaften Leben.

Der Erfahrungsaustausch innerhalb einer sich regelmässig zu Trainingszwecken treffenden Gruppe ermöglicht das Bekanntwerden eines reichhaltigen Angebotes verschiedenster konkreter Hilfeleistungen für die Bewältigung der so zahlreichen gesundheitlichen und persönlichen Probleme.

Die Lebensqualität und Zufriedenheit hängt vom Eingebundensein in eine tragfähige Gemeinschaft ab. Dieses notwendige soziale Netzwerk darf sich nicht auf die Familie allein beschränken; es soll auch Menschen, die mit ähnlichen Problemen zu kämpfen haben, umfassen. Die Gruppe, in der sich die Betroffenen regelmässig treffen, vermag jedes einzelne Mitglied auch durch schwerere gesundheitliche und psychische Phasen hindurch mitzutragen.

Die Dynamik der Gemeinschaft und die gesamtheitlichen Auswirkungen der Gruppentherapie auf die Gesundheit machen diese zu einem wertvollen Bestandteil der Bewegungstherapie bei Morbus Bechterew.