

Ergotherapeuten machen sich für Gelenke stark: Arthrose muss nicht (unnötig früh) eintreten

Der Alltag der meisten Menschen ist geprägt vom vielen Sitzen und einseitigen, belastenden oder sich wiederholenden Bewegungen. Auch tragen oder heben viele im Beruf, zuhause und in der Freizeit schwere Gegenstände. „Und das leider meist falsch.“, kommentiert Sabine Haas-Schinzel, Ergotherapeutin und Handspezialistin im DVE (Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V.) dieses weit verbreitete, aber leider sehr gelenkschädliche Verhalten, das auf Dauer Arthrose begünstigt. Doch sie macht auch Hoffnung, verdeutlicht, dass sich jeder gelenkfreundliche Bewegungen leicht angewöhnen und in den Tagesablauf integrieren kann.

„Arthrose tritt nicht nur bei alten Menschen auf, die Patienten werden immer jünger.“, stellt die Ergotherapeutin Haas-Schinzel fest und führt dies auf die Dinge des täglichen Lebens zurück. Und die lieben Gewohnheiten. Denn die hat eigentlich jeder. Meist, ohne sich bewusst zu sein, wie sehr sie schaden.

Alltagsanalyse

Die Patienten, die in die ergotherapeutische Praxis von Sabine Haas-Schinzel kommen, arbeiten häufig im Büro oder verbringen ihren Tag an der Uni und anderen Einrichtungen, wo Sitzen groß geschrieben wird. Genauso betroffen sind beispielsweise Montagearbeiter, Berufsfahrer oder Kassiererinnen. Ebenso wie Menschen, die sich Ihr Problem in der Freizeit zugelegt haben, etwa beim Stricken oder bei stundenlanger Haus- und Gartenarbeit in wenig veränderten Positionen wie langem Knien und ähnlich ungünstigen Körperhaltungen. Da heißt es zunächst, herausfinden, was im Einzelnen die Beschwerden verursacht und forciert. Ergotherapeuten wenden daher im ersten Schritt einer Arthrose-Behandlung den Blick auf den Alltag ihrer Patienten. Nur wer genau eruiert, woher etwas kommt, kann zielgerichtet behandeln beziehungsweise für die Zukunft Änderungen und Verbesserungen herbeiführen. Gemeinsam mit ihren Patienten gehen sie zuerst alle Tätigkeiten in deren Tages- und Wochenablauf durch.

Mit Empathie

Zur weiteren Analyse setzen Ergotherapeuten Assessments ein. Im handtherapeutischen Bereich sind diese tiefgründigen Fragenkataloge auf Beweglichkeit, Schmerz, Schmerzstatus und oft auch auf Sensibilität ausgerichtet. Mithilfe von Gelenkmessungen, neurologischen Untersuchungen und der persönlichen Einschätzung des Patienten stellen sie fest, wie es dem Patienten geht und vor allem: wie es ihm im Alltag ergeht. Das ist einer der großen Unterschiede zu anderen Berufsgruppen. Ergotherapeuten prüfen, wie beeinträchtigend das Schmerzempfinden ist oder ob der Patient wegen seiner Erkrankung Probleme hat, die Haare zu waschen und zu föhnen, einen Schlüssel umzudrehen. Ausschließlich bei den Ergotherapeuten steht im Vordergrund, ob der Patient es schafft, all seine beruflichen Anforderungen zu erfüllen oder seinen Freizeitaktivitäten nachzugehen. Und noch wichtiger: Das Ziel einer ergotherapeutischen Behandlung bei Arthrose ist, Lösungen zu finden, um diese Betätigungen wieder zu ermöglichen.

Zur Auswahl

Die Methodenvielfalt, mit der Ergotherapeuten ihren Patienten mit Arthrose zu einem besseren Befinden verhelfen, begeistert Sabine Haas-Schinzel immer wieder aufs Neue. „Viele Ergotherapeuten beherrschen manuelle Mobilisationstechniken. Oder wir bieten Faszienbehandlung an, denn beim Gelenkschutz spielt die Faszie eine übergeordnete

Rolle.“, verdeutlicht sie und berichtet, so manches vermeintliche Gelenkproblem sei, nachdem sie faszial gearbeitet habe, auf einmal verschwunden. Bei den vielen Fällen, bei denen es sich tatsächlich um eine Arthrose handelt, hat sie eine Reihe von Behandlungsmöglichkeiten in petto. Nur wer selbst einmal betroffen war, weiß zu schätzen, wie wohltuend und schmerzlindernd thermische Behandlungen sind: Kalte Linsen, warme Kirschkern, Wickel und Auflagen oder Paraffinbäder – das Repertoire ist groß und für jeden ist etwas dabei, das die Bewegungen der betroffenen Gelenke erleichtert. Oft stellen Ergotherapeuten für ihre Patienten zusätzlich spezielle Schienen her, die die betroffenen Gelenke schützen und nur „richtige“ Bewegungen zulassen, also Schmerzen verursachende Bewegungen verhindern.

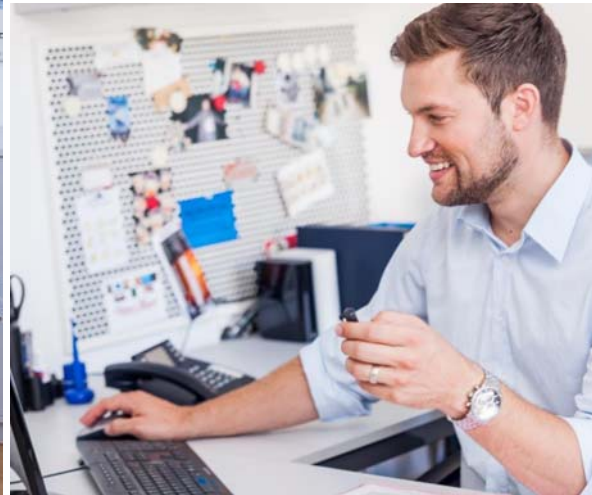
Zum Mitnehmen

Ihr Fachwissen behalten Ergotherapeuten nicht für sich. „Das Ziel ist, den Patienten zu schulen, so dass er selbst beispielsweise mit dem Triggerholz die Daumenmuskeln entspannen kann. Und weiß, wie er die Gelenke schont.“, plädiert Haas-Schinzl für mündige Patienten und richtet einen Appell an Menschen, die insbesondere morgens etwas steifere, schmerzhaftere Gelenke spüren: „Eine Arthrose beginnt in aller Regel in den Weichteilen. Und zwar Jahre bevor sie zum Beispiel durch Röntgen diagnostiziert wird. Lassen Sie sich zum Gelenkschutz präventive Verhaltensweisen zeigen.“ Alles spricht dafür, in einem möglichst frühen Stadium aktiv zu werden, denn Ergotherapeuten schaffen es zwar, die Folgen einer Arthrose zu mildern und die Gleitfähigkeit des Knorpels zu verbessern. Die Abnutzung können sie allerdings auch nicht rückgängig machen. Also gar nicht erst so weit kommen lassen. Und Tipps von Ergotherapeuten beherzigen wie alle paar Minuten die Körperhaltung ändern, immer mal wieder im Stehen etwas erledigen und sich gelenkfreundlich bewegen.

Informationsmaterial zur Ergotherapie erhalten Interessierte bei den Ergotherapeuten vor Ort; diese sind über die Therapeutensuche im Navigationspunkt „Service“ des DVE (Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V.) auf www.dve.info zu finden. Zur Kampagne der Ergotherapie geht es hier entlang: www.volle-kraft-im-leben.de



Die Kampagne „volle Kraft im Leben“ zeigt das breite Spektrum der Ergotherapie und durch Ergotherapeuten herbeiführte Erfolgsgeschichten. (© DVE)



Fast nur sitzen oder viel mit der Maus arbeiten führt zu Gelenkabnutzung, zu Arthrose. Ergotherapeuten sorgen schon im Vorfeld für Schutzmaßnahmen, Arbeitsergonomie und raten: Körper aufrichten, zwischendurch aufstehen und sich weniger einseitig verhalten. (© DVE)



Gleichförmige Bewegungen über einen längeren Zeitraum hinweg haben langfristig Arthrose zur Folge – Abnutzungserscheinungen im Knorpel. Die dadurch hervorgerufenen Schmerzen lassen sich ergotherapeutisch durch eine Vielzahl von Maßnahmen lindern. (© DVE)



Hobbies, drinnen und draußen, sind wichtig. Aber bitte gelenkschonend. Patienten mit Arthrose lernen bei ihren Ergotherapeuten wie sie sich richtig betätigen, ohne die Gelenke unnötig oder falsch zu belasten. (© DVE)



Ein leicht zu beherzigender Tipp von Ergotherapeuten für Berufs- oder Vielfahrer: Das Sattelgelenk im Daumen entlasten, mit Daumen und Zeigefinger ein O bilden und das Lenkrad so umschließen. Oder Daumen entspannt ablegen. (© DVE)



Sabine Haas-Schinzel ist auf Hand- und Gelenke spezialisierte Ergotherapeutin und Handtherapeutin DAHTH. Sie macht sich für Gelenkschutz stark, arbeitet lieber präventiv als lindernd. Für Nachfragen: sabine.haas@tz-haas.de (© DVE)