

Wege zur Alltagsbewältigung bei Sarkoidose – Seminar zur krankengymnastischen Atem- und Bewegungstherapie

AUS VORSTAND UND VEREINIGUNG

Am 7.10.2007 begrüßte Renate Braune als Organisatorin des Seminars die zahlreichen Teilnehmerinnen und Teilnehmer in der Fachklinik Allgäu in Pfronten-Ried. „Unser Dank gilt der Deutschen Rentenversicherung DRV-Bund für die finanzielle Unterstützung“, so ihre Worte zum Seminar „**Wege zur Alltagsbewältigung – Seminar zur krankengymnastischen Atem- und Bewegungstherapie**“. Unter den 27 Teilnehmenden waren auch eine ganze Reihe im fortgeschrittenen Stadium der Fibrose. Die Vorstellungsrunde leitete Renate Braune mit dem Bild des individuellen Lebensbaums und führte die Teilnehmenden hin zum konzentrierten gemeinsamen Themeneinstieg.

— Nicht-medikamentöse Therapiemöglichkeiten bei Sarkoidose

Nach der Vorstellungsrunde begrüßte Dr. med. Konrad Schultz die Anwesenden und führte kurz in das Programm mit einem Überblick auf das Tagesprogramm ein.

Nach einem knappen Abriss zur Sarkoidose und ihren medikamentösen Behandlungsmöglichkeiten fokussierte er auf die nicht-medikamentösen Therapiemöglichkeiten bei der Sarkoidose, die sowohl für die Rehabilitation der Erkrankten als auch zur Vermeidung und Verbesserung von Nebenwirkungen bei medikamentöser Therapie in ihrer Bedeutung nicht zu unterschätzen sind.

— Trainingstherapie

Nach einer kurzen theoretischen Einführung zur Trainingstherapie durch Dr. Schultz konnten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unter der Anleitung von Berta Morisse und Oliver Leyrer direkt aktiv werden. Nach einer Aufwärmphase in der Sporthalle wurden die Stöcke für das Nordic Walking ausgeteilt.

Gerade die richtige Handhabung, Länge der Teleskopstöcke und Anlegen der Handschlaufen ist für ein rückschonendes Training wichtig.

In 2 Gruppen marschierten die Betroffenen auf den umliegenden Wanderwegen. So konnten sie direkt ausprobieren, dass trotz einer krankheitsbedingten Einschränkung eine krankengymnastische Bewegungstherapie möglich und notwendig ist. Anregend wirkte dabei auch die allergenfreie Umgebung auf rund 800 Meter Höhe.

Die Physiotherapeuten machten den Teilnehmerinnen und Teilnehmern dabei jedoch klar, dass sportliche Betätigung bei einer Sarkoidose-Erkrankung stets unter ärztlicher Anleitung und ggf. Aufsicht zu erfolgen hat. Die Trainingstherapie richtet sich natürlich nach dem vorhandenen Leistungsrest, dem Typ der Sarkoidose und je nachdem welche Organe betroffen sind. All dies ist bei Auswahl der Übungen und der Festlegung von Wiederholungszahl und Dauer sowie der Belastungsmessung und der Beurteilung des Trainingseffektes zu beachten. Dabei haben die Therapeuten auch bei stark eingeschränkter Lungenfunktion gute Trainingserfolge vermitteln können, so dass z.B. auch Training bei Sauerstoffpatienten, wie etwa auch Sarkoidose-Kranken mit fortgeschrittener Fibrose der Lunge, erfolgreich ist.



Rasch wird noch mit dem Pulsoxymeter der Sauerstoffgehalt im Blut und die Herzfrequenz bestimmt.





Dr. med. Konrad Schultz (Bildmitte)
jetzt Medizinischer Direktor
der Klinik Bad Reichenhall
der Deutschen Rentenversicherung
Bayern Süd – Zentrum für Rehabilitation,
Pneumologie und Orthopädie

Psychologische Hilfestellungen

Nach einer kurzen Kaffeepause zur Stärkung, referierte Dipl.-Psych. PD Dr. Manfred Ruß über psychologische Hilfestellungen und insbesondere über Entspannungstechniken. Atmung und Psyche sowie der Umgang mit Atembeschwerden kann durch die Nutzung psychologischer Techniken verbessert werden.

Im Theorieteil stellte er verschiedene Entspannungstechniken vor und nahm dann die Anwesenden mit auf eine Entspannungsreise – bei einigen setzte die entspannende Wirkung unmittelbar ein. Der Effekt auf Atmungsmuster war unmittelbar erlebbar.

Atemphysiotherapie

Im Anschluss an einen weiteren Theorieteil zur Einführung in die Atemphysiotherapie durch Dr. Schultz wechselten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erneut vom Seminarraum in die Sporthalle der Fachklinik. Dort erklärte Oliver Leyrer atemerleichternde Techniken, Hustentechniken und Schleimlösung.

Der Umgang mit Hilfsmitteln wie Therapieball und Physioband aber auch Alltagsgegenständen wie Küchenstuhl, Tür oder Wand wurden vorgestellt und eingeübt. Dabei konnten die Anwesenden



Oliver Leyrer, Physiotherapeut

die entsprechenden Positionen direkt ausprobieren, um sie in den Alltag mitzunehmen.

Dermatologische Aspekte

Abschließend hielt Dr. med. Steffen Gass einen Vortrag zu den dermatologischen Aspekten bei der Sarkoidose. Dies unterlegte er mit anschaulichen Bildern, die den Teilnehmerinnen und Teilnehmern verdeutlichten, dass mit dem passenden Therapieregime eine grundlegende Verbesserung möglich ist.

Gerade die Spätmanifestation an der Haut benötigt neben medikamentöser Therapie auch das Erlernen von hautschonenden Techniken im Alltag und



Dr. med. Steffen Gass, Dermatologe

den psychischen Umgang mit entstehenden Hautveränderungen.

Bedeutung der nicht-medikamentösen Therapie bei Sarkoidose

Aus Patientensicht stellte Dr. Quadder die Bedeutung der nicht-medikamentösen Therapie bei der Sarkoidose und die Erwartungen der Patienten an das Zusammenwirken von medikamentösen und nicht-medikamentösen Therapieansätzen dar.

Das erste Seminar dieser Art im südwestdeutschen Raum fand hervorragenden Anklang. Zur Schlussrunde und Verabschiedung standen Dr. med. Schultz und Dr. rer. nat. Bernd Quadder, 1. Vorsitzender der Deutschen Sarkoidose-Vereinigung, für die zahlreichen Nachfragen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zur Verfügung.

Iwona Gromek
Dr. rer. nat. Bernd Quadder

