

GIBT ES FÜR TM-PATIENTEN RICHTLINIEN FÜR DIE KÖRPERLICHE BETÄTIGUNG?

Viele meiner Patienten sagen mir, sie würden sich nicht körperlich betätigen, weil "sie keine Übungen kennen". Das ist schon ein seltsames Problem. Einerseits wähnt man sich mit dem Weglassen jeglicher körperlicher Übungen auf der sicheren Seite, denn wenn man die richtigen Übungen nicht kennt und zu sehr an die persönlichen Leistungsgrenzen geht, besteht die Gefahr, sich zu verletzen, besonders, wenn man unter einer chronischen Erkrankung wie der transversen Myelitis (TM) leidet. Tut man andererseits gar nichts, so schränkt man, ob mit oder ohne TM, die eigene Gesundheit insgesamt ein. Im Laufe der Jahre habe ich häufig mit Patienten über diese Frage diskutiert und dabei gelernt, dass die Antwort nicht einfach ist. Unter anderem liegt es daran, dass ein regelmäßiges Bewegungsprogramm für keinen von uns ohne Anstrengung, anschließende Ermattung, Zeitverlust usw. möglich ist. Für jemanden, der Schwierigkeiten hat, seinen Körper zu bewegen, trifft dies noch viel mehr zu. Nur 20,4 % der US-amerikanischen Erwachsenen erfüllten 2010 die dortigen Richtlinien zur körperlichen Aktivität. Es ist sogar so, dass die CDC (Center for Disease Control and Prevention, öffentliche US-Behörde für die Gesundheitspflege) festgestellt hat, dass weniger als zwei von 10 Amerikanern sich im empfohlenen Maß körperlich betätigen und über ein Viertel aller erwachsenen US-Bürger gar keine Zeit dafür aufwenden. Die US-Richtlinien empfehlen 150 Minuten moderater bis kraftvoller Aktivität pro Woche, einschließlich zweier Tage Ganzkörperkräftigung.

Diese Richtlinien sind für den durchschnittlich gesunden Menschen gedacht. Wie sollte man sie als TM-Kranker interpretieren? Wie viel körperliche Aktivität braucht eine Person mit TM? Eine TM kann sich, wie bekannt, in Form von verminderter Ausdauer, Schmerzen, geringerer Stabilität beim Gehen und Schwierigkeiten beim Erledigen täglicher Routineaufgaben auswirken. Außerdem liegen zunehmende Hinweise dafür vor, dass körperliche Betätigung auf natürliche Weise die Remyelinisierung fördert.

Allerdings machen es die Verschiedenartigkeit der Krankheit und die Vielzahl der begleitenden Symptome schwer, konkrete Richtlinien für körperliche Übungen festzulegen. Als Bewegungswissenschaftlerin, die sich mit körperlicher Aktivität und ihren Auswirkungen auf Gehen und Gleichgewicht beschäftigt, habe ich ein berufliches Interesse daran, mit den wissenschaftlichen Erkenntnissen auf genau diesem Gebiet Schritt zu halten. Auf Grundlage der mir bekannten Erkenntnisse sollten die meisten Menschen mit TM Priorität auf körperliche Bewegung legen, begleitet von angemessenen Arzneimitteln.

Die allgemeingültigen Richtlinien sind flexibel zu interpretieren, damit sie Raum für einen persönlich zugeschnittenen Trainingsplan lassen. Kürzere Trainingseinheiten, häufigere Ruhepausen im Interesse einer schnelleren Erholung und die Beibehaltung einer möglichst niedrigen Kerntemperatur bei gleichzeitiger Steigerung der Pulsfrequenz sind einfache Hinweise, die Übungen tolerierbarer machen können. Was ich meinen Patienten als Erstes vorschlage, ist sich an Übungen zu halten, die sie gerne machen, denn was man gerne macht, findet meist auch eher Platz in der täglichen Routine. Da wir nicht genau wissen, welche Art von Übungen für einen Menschen mit TM am sinnvollsten ist, erscheint eine Kombination aus Aerobic und Kraftübungen ideal. Individuen mit TM sollte beim Lernen, wie man das aktuelle Energieniveau maximieren kann, mehr Unterstützung gegeben werden. Sie sollten Fachleute wie Ergotherapeuten aufsuchen, die ihnen konkrete Schritte vorschlagen können, wie man tägliche Aufgaben, die neuerdings schwer fallen, bewältigen oder ändern kann. Es ist auch wichtig, neue technologische Möglichkeiten im Blick zu haben, z.B. die funktionelle elektrische Stimulation zur Kräftigung der unteren Gliedmaßen, zumindest um weiteren Verlust an Muskelkraft zu verhindern, und sich bei den aeroben Übungen mehr auf die Arme zu konzentrieren. Viele dieser Strategien können von einem guten Physiotherapeuten aufgezeigt werden.

Die gesundheitlichen Vorteile regelmäßiger körperlicher Betätigung sind wohl bekannt, von der Herz-Kreislauf-Gesundheit zur Knochendichte, von der geistigen Wahrnehmung zum emotionalen Wohlbefinden, um nur einige wenige Bereiche zu nennen. All dies sollte für Menschen mit TM eine Priorität darstellen, doch ein wesentliches Problem besteht immer noch darin, die Menschen davon zu überzeugen, sich zu bewegen und zwar regelmäßig. Für den Moment, behalten Sie bitte im Hinterkopf, dass alle Forschungsergebnisse dafür sprechen, dass Menschen mit TM sich täglich regelmäßig körperlich betätigen sollten. Wählen Sie selbst, welche Übungen Ihnen am besten gefallen. Haben Sie Spaß dabei, Ihr Körper verdient Bewegungszeit.

Kathy Zackowski, PhD, OTR

Kennedy Krieger Institute

Departments Physical Medicine & Rehab, Neurology

Johns Hopkins University School of Medicine