

SPASTIK BEI MS

Symptome und Auslöser



3



*"Dass uns eine Sache fehlt,
sollte uns nicht davon abhalten,
alles andere zu genießen."*

Jane Austen

Liebe Leserinnen und Leser,

Spastik kann sich sehr unterschiedlich präsentieren. Die Beine sind bei MS-Patienten am häufigsten betroffen. Die Spannung in den Muskeln kann ständig erhöht sein (tonische Spastik) oder ab und zu einschießend (einschießende Spastik) – beide Phänomene sogar in ein und demselben Muskel. Da sich Spastik (tonisch und/oder einschießend) oft in der Nacht aufbaut, kann dies zu ausgeprägten Schlafstörungen führen, die wiederum eine beeinträchtigende Tagesmüdigkeit zur Folge haben. Die ständige Anspannung der Muskeln kann mit heftigen Schmerzen verbunden sein, aber auch deren Funktionsfähigkeit einschränken (z. B. das Nachlassen der Fingerfertigkeit).

Ein ganzer Strauß von sogenannten „Auslösern“ kann bisher verborgene bzw. nicht wahrgenommene Spastik zum Vorschein bringen oder eine vorhandene Spastik extrem verstärken. Dies wird ab und zu als „Schub“ verkannt. Deshalb ist es wichtig, Symptome und Auslöser einer Spastik zu kennen.

Dr. med. Markus Heibel, MBA
Ärztlicher Direktor und Chefarzt
Sauerlandklinik Hachen



Im weiteren Text wird aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit die männliche Form gewählt. In jedem Fall sind Frauen und Männer gleichermaßen gemeint und angesprochen.

80%

Bis zu 80 % aller Menschen mit MS haben eine Spastik – sie variiert von sehr leichten bis schweren Ausprägungen. Die Spastik ist damit eines der häufigsten Symptome dieser Erkrankung.

Rizzo MA, Hadjimihael OC, Preiningerova J, Vollmer TL. Prevalence and treatment of spasticity reported by multiple sclerosis patients. Mult Scler 2004; 10:589-595

VON SPASTIK BETROFFEN ...

Beine
Hüfte

... können sämtliche Muskeln im Körper sein. Am häufigsten jedoch erstrecken sich die spastischen Bewegungsstörungen auf Beine, Hüfte, Rücken oder Arme.

Arme
Rücken

Webinar „Spasticity in MS“, National Multiple Sclerosis Society, 07/2016

SO KANN SIE SICH ANFÜHLEN

- Gefühl von Steifheit und Schwere (z. B. in den Beinen/Armen)
- Es wird schwierig, das Bein, den Arm oder die Finger zu bewegen
- Starke Anspannung oder Verkrampfung einzelner Muskelgruppen
- Engegefühl im Brustbereich: „Wie ein straffes Band um den Brustkorb“
- In der Folge oft leichte bis starke Muskelschmerzen

www.verywellhealth.com/spasticity-in-multiple-sclerosis-2440814

WAS MAN SEHEN KANN

Auch wenn die Spastik im Prinzip jeden Muskel betreffen kann, macht sie sich doch am häufigsten in den Beinen bemerkbar. Aber auch Arme, Hüfte oder Rücken können davon betroffen sein. Im Allgemeinen äußern sich mit der Spastik verbundene Einschränkungen in der Beweglichkeit eher auf einer Körperseite.

Muskeln unter Dauerspannung

Sind Muskeln dauerhaft angespannt, lassen sich Arm oder Bein nicht mehr normal bewegen. So kann beispielsweise das Bein nicht mehr im Kniegelenk abgelenkt werden. Versucht man es dennoch, kann der Unterschenkel nach vorne ausschlagen.

www.verywellhealth.com/spasticity-in-multiple-sclerosis-2440814

Bewegungseinschränkung der Gelenke

Die Gelenke werden unbeweglicher aufgrund der dauerhaften Muskelanspannung.

Allgemeine Steifheit

Ist verantwortlich für Veränderungen im Gangbild oder feinmotorischen Fähigkeiten der Hände oder Finger.

Spontane Muskelkontraktionen (Kloni)

„Krampfartig“ und plötzlich spannt sich der Muskel an. Das kann sowohl isoliert oder auch mehrfach hintereinander geschehen. Sehr häufig: Der Fuß wippt schnell und dauernd auf und ab.

PATIENTENTIPPS

FRANZISKA M. (36)

MS-Diagnose 2008

Richtig gemerkt habe ich die Spastik acht Jahre nach der Diagnose, durch eine einschließende Spastik im rechten Bein. Da konnte ich das Bein nicht mehr anwinkeln. In der Blase hatte ich auch mal eine Spastik und konnte kein Wasser lassen. Im Alltag löst Kälte bei mir Spastiken aus. Das kann auch durch eine kalte Dusche passieren. Eine volle Blase kann bei mir ebenfalls dazu führen, dass eine Spastik einschließt. All das versuche ich zu vermeiden: Ich halte mich lieber in der Wärme auf oder zieh mich warm an.

ELISABETH P. (60)

MS-Diagnose 1981

Generell löst das bei mir Spastiken aus, wenn ich gehetzt bin. Das macht die Inkontinenz auch schlimmer. Wenn ich viel geschrieben habe, habe ich auch Spastiken in der Hand, dann mache ich Lockerungsübungen.

TIPPS

MICHAEL R. (64)

MS-Diagnose 2003

Erst hatte nur das rechte Bein zwischenmal eine Spastik, so ein paar Minuten, nicht so tragisch. Aber seit einem halben Jahr ist es extrem. Grundsätzlich, wenn ich mich hinlegte oder die Beine ausgestreckte, schoss die Spastik voll ein und ich hatte Holzbeine. Ich habe dann einfach abgewartet. Nach ein paar Sekunden oder Minuten ging das wieder weg. Ich habe mich dann halt nicht mehr so oft hingelegt oder die Beine ausgestreckt.

MARTIN F. (57)

MS-Diagnose 2012

Was mich stört sind die Spastiken in der Nacht. Da habe ich Wadenkrämpfe und meine Hände versteifen. Ich wache dann auf, wenn sich die Finger in Fauststellung verkrampft haben. Dann muss ich aktiv dafür sorgen, dass ich die wieder geschmeidig bewegen kann. Wenn ich eine akute Erkrankung habe, dann werden meine Symptome stärker. MS zeigt sich bei mir in einem schwachen rechten Bein. Unebenheiten auf Wegen machen mir jetzt mehr zu schaffen. Ich nutze daher Walkingstöcke, wenn ich mich draußen bewege. Im Haus nehme ich manchmal einen Gehstock.

ANDREA C. (57)

MS-Diagnose 1995

Wann meine Spastik auftritt, kann ich an nichts festmachen. Aber: Sie kommt immer dann, wenn ich Ruhezeiten brauche. Meine rechte Seite ist stärker betroffen. Es fängt mit den Zehen an, die sich verkrampft aufrichten, selbst im Schuh. Dann winkelt sich das komplette Bein an und verkrampft, um nach einigen Sekunden wieder zu entkrampfen. Dieser Vorgang wiederholt sich ständig und kann über Stunden andauern und starke Schmerzen verursachen, sodass ich mich am nächsten Morgen total erschöpft fühle. Wenn diese Spastik beim Gehen auftritt, setze ich mich öfter mal auf den Rollator, um auszuruhen. Doch nicht zu lange – sonst kann es zur Streckspastik kommen. Mich stört es nicht mehr dabei beobachtet zu werden, denn ich habe das angenommen und mein engeres Umfeld auch.

MÖGLICHE AUSLÖSER

Harnwegsinfekte

Zu viel Wärme oder Kälte

Schmerzen

Stress

Zu enge Kleidung

Verdauungsstörungen

Schlafstörungen

Schlecht angepasste Hilfsmittel

Müdigkeit

Hoher Restharn

Spastik kompensiert Schwäche, sodass manchmal etwas Spastik, z. B. für das Gehen erforderlich bleibt.

Spasticity, Sue Kushner, Kathi Brandfass, Clinical Bulletin of National Multiple Sclerosis Society
<https://www.dmsg-koeln.de/mobile-apps-fuer-multiple-sklerose.aspx>

