

SPASTIK BEI MS

Der Alltag

© diego_cervo-istockphoto.com

5



*„Die Seele ernährt sich von dem
worüber sie sich freut.“*

Augustinus Aurelius

Liebe Leserinnen und Leser,

Spastik kann den Alltag zur Hölle machen oder sich als notwendig erweisen, um stehen und manchmal auch etwas gehen zu können. So breit gefächert greift Spastik in das Leben von MS-Betroffenen ein. Tätigkeiten wie Schreiben, An- und Ausziehen, Essen und das bloße Festhalten von Gegenständen fallen oft schwer. Die Spastik in den Beinen kann das Gangbild und die Gehfähigkeit so beeinträchtigen, dass es manchmal sogar zu Stürzen mit Knochenbrüchen kommt.

Ich glaube, daran wird deutlich, wie wichtig eine kompetente und professionelle Behandlung ist, die auch in der Lage ist, bei entsprechender Notwendigkeit dafür zu sorgen, dass der Betroffene mit optimal angepassten Hilfsmitteln versorgt wird. So kann erreicht werden, dass der Alltag zwar nicht „himmlisch“, aber doch mit guter Lebensqualität bewältigt werden kann und Teilhabe am sozialen Leben bestehen bleibt.



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.

AUSWIRKUNGEN DER SPASTIK IM ALLTAG

Die Einschränkungen, die Menschen mit einer Spastik in ihrem Alltag erleben können, sind vielfältig. Natürlich spielt es immer auch eine Rolle, wie stark die Spastik ist und welche Körperregionen davon betroffen sind. Die Spannbreite reicht von leichten Schwierigkeiten bei ungewohnten Abläufen bis hin zur Unmöglichkeit, selbst einfachste Handgriffe auszuführen. Im Extremfall kann Spastik sogar zu sozialem Rückzug und depressiver Verstimmung führen.

DAS KANN SCHWER FALLEN ...

... bei Spastik der Arme:

- An- und Auskleiden
- Körperliche Hygiene
- Essenszubereitung
- Schreiben
- Arbeiten am Computer
- Greifen nach und Festhalten von Gegenständen

... bei Spastik der Beine, Hüfte oder Rücken:

Vor allem im Bereich der Mobilität:

- Halten des Gleichgewichts
- Gangstörungen
- Stolpern mit Sturzgefahr (gegebenenfalls Knochenbrüche)

Aber auch:

- Schlecht und nicht lange auf einer Stelle sitzen können
- Schwierigkeiten beim Liegen/Schlafen
- Sexualfunktionsstörungen

PATIENTENTIPPS

FRANZISKA M. (36)

MS-Diagnose 2008

Mir hat es geholfen, über meinen Schatten zu springen und mir von anderen helfen zu lassen. Mein Mann und mein Sohn helfen mir. Man sollte den eigenen Körper und seine Reaktionen beobachten und vermeiden, was ihn stresst. Und man kann es sich auch einfach mal leicht machen: Ich habe einen elektrischen Dosenöffner.

MARTIN F. (57)

MS-Diagnose 2012

Ich fahre jetzt halt lieber E-Bike, als spazieren zu gehen.

ELISABETH P. (60)

MS-Diagnose 1981

- In der Küche haben wir jetzt einen Bartisch mit Barhockern stehen, das erleichtert es mir sehr, am Tisch zu sitzen.
- Im Treppenhaus habe ich mir ein zweites Treppengeländer installieren lassen. Da kann ich dann sicher hoch und runter gehen.
- Draußen fahre ich auf meinem E-Bike-Dreirad.
- Mein Mann begleitet mich im Alltag. Er hilft mir auch, wenn ich in unsere Dusche einsteige.
- Entspannen ist wichtig: Ich entspanne mich absolut gut bei Musik, und das kann man auch mit anderen zusammen machen.

ANDREA C. (57)

MS-Diagnose 1995

- Wenn nachts eine Spastik ins Bein einschließt, stehe ich auf und bewege mich oder ich versuche auf die Knie zu kommen und zusammengekauert wie ein kleines Päckchen auf der Matratze zu liegen bis die Entspannung eintritt.
- Zum Telefonieren nehme ich jetzt immer ein Headset.
- Ich trage keine Oberbekleidung mit Knöpfen mehr und schreibe mit dem Computer.
- Ein Trick: Anziehen im Sitzen. Hose auf den Boden legen und an den Gürtelschlaufen hochziehen. Meine Reißverschlüsse sind jetzt alle mit Schlaufenanhänger ausgestattet.

MICHAEL R. (64)

MS-Diagnose 2003

Der Elektro-Rollstuhl hilft mir, am öffentlichen Leben teilzunehmen. Einmal die Woche werden von mir meine Tabletten fertiggemacht.

Ich habe so einen Tablettenspender mit einem Fach pro Tag. Wenns nicht klappt, dann sollte man andere ruhig um Hilfe bitten.

HILFSMITTEL

Herausforderungen des Alltags lassen sich oftmals mit Hilfsmitteln besser meistern. Es gibt sie für fast alle Bereiche des täglichen Lebens. Informieren Sie sich über die Vielfalt, denn Hilfsmittel können Ihnen zu mehr Selbstständigkeit verhelfen. Auch die Teilnahme am Familien- und Sozialleben kann Ihnen wieder besser möglich sein.



Life Hacks „Hilfsmittel in der Küche“

<https://www.netdokter.at/krankheit/leben-mit-ms/life-hacks-multiple-sklerose-6879130>



Hier finden Sie ein paar Übungen, die nicht nur auf Ihre MS, sondern auch auf die Spastik einwirken:

<https://meinalltagmitms.de/leben-mit-ms/training/>

