



## Empfehlungen zur Physiotherapie Muskelzentrum/ALS clinic KSSG

### Gleichgewichtstraining:

Das Gleichgewichtstraining sollte so ausgeführt werden, dass es eine Herausforderung darstellt aber gleichzeitig sicher ausgeführt werden kann.

Trainieren sie die Funktion, die gerade nicht mehr möglich ist, z.B. wenn sie sicher stehen können probieren sie aus wie es mit geschlossenen Augen, oder mit über die Schulter schauen, oder auf einem Bein geht. Sie sollten die Stellung 30 Sekunden halten können.

### Beweglichkeitserhalt:

Wir empfehlen, dass sie ein Beweglichkeitstraining für alle Körperabschnitte durchführen, integrieren sie v.a. auch die Halswirbelsäule. Führen sie langsame Bewegungen bis zum Bewegungsende aus, es sollten keine anhaltenden Schmerzen verursacht werden (ein Ziehen darf spürbar sein).

Sehr geeignet ist auch das Bewegen im Wasser, sofern nichts dagegen spricht.

### Spastik:

Spastik kann einerseits durch Aktivität gehemmt werden, versuchen sie die spastische Extremität zu benutzen resp. zu integrieren, z.B. beim Gehen den ersten Schritt mit dem nicht spastischen Bein machen damit das spastische Bein sofort Gewicht übernehmen muss. Andererseits durch Drehbewegungen, beginnen sie an den Rumpfgelenken (z.B. durch Rumpfrotationen , am besten morgens schon vor dem Aufstehen im Bett) und versuchen sie dann langsam zu den betroffenen Bereichen zu kommen.

### Krämpfe:

Im allgemein ist es sinnvoll verkrampfte Muskulatur zu dehnen, dies ist aber, wenn der Krampf stark ist, häufig nicht möglich. Versuchen sie dann zuerst in die „Krampfrichtung“ zu bewegen und von dort aus in die die Dehnung zu bewegen.