

## Physiotherapie

**Ein Vortrag von Frau Nadja Trimmel, Physiotherapeutin vom Landeskrankenhaus**

Menschen, die einen Schlaganfall erlitten haben, müssen jahrelang Rehabilitationsmaßnahmen durchführen, um wieder ein eigenständiges Leben führen zu können. Dies ist eine dauernde Anstrengung, bei der sie täglich aufs Neue herausgefordert werden. Entscheidend für den Erfolg der Rehabilitationsmaßnahmen ist die eigene aktive Mitarbeit des Betroffenen. Nur jemand, der die Notwendigkeit begreift, kann auch Fortschritte erzielen.

Das Gehirn ist zwar erholungsfähig, braucht aber trotzdem einige Zeit um frühere selbstverständliche Bewegungen wieder zu erlernen. Es hat vergessen wie sich ein gesunder Arm anfühlt oder bestimmte Bewegungen durchgeführt werden, wofür auch erst einmal die Muskulatur gestärkt werden muss, denn ein schwacher Muskel kann sich nicht gegen die Lähmung wehren. Außerdem muss auch bedacht werden, dass mit fortschreitendem Alter, einem das Lernen schwerer fällt als einem Kind. Geduld wird vor allem benötigt, dass es einem schwer fällt zu verstehen, wieso frühere Bewegungen so einfach gingen und nun so schwer zu erlernen sind. Daher müssen die Übungen auch unbedingt alleine fortgeführt werden, denn nur so erzielt man Fortschritte.

Die Spastik ist eines der Dinge, die auf Dauer verringert werden können. Als Spastik bezeichnet man die Spannung, die nach der schlaffen Lähmung in der betroffenen Seite auftritt. Diese Spannungszunahme führt dazu, dass der Muskel einer Bewegung Widerstand entgegen setzt. Meistens ist diese Spastik im Liegen geringer, steigt aber danach wieder an. Wenn man Bewegungen bei der erkrankten Seite regelmäßig richtig durchführt, verringert sich die Spastik.

### **In Krankengymnastik soll folgendes erreicht werden:**

- Wiedererlangung der richtigen Körperhaltung
- Wiedererlangung des Gefühls für das Gleichgewicht
- Wiedererlangung des Körpergefühls (z.B. Schulter, Arm, Becken, Bein)