

Auf dem Polyneuropathie-Symposium in München steht die Wirksamkeit von Bewegung im Zentrum

„Muskeln stärken, Schmerzen reduzieren“



Silvia Huber

München. Starkes Kribbeln oder Taubheit, brennende oder stechende Schmerzen, Überempfindlichkeit gegenüber Berührung, Muskelschwäche, gestörtes Temperaturempfinden, Unsicherheit beim Gehen: Menschen mit Polyneuropathie haben einen hohen Leidensdruck. Dabei sind Nerven des peripheren Nervensystems – also Nerven, die nicht zum Gehirn oder Rückenmark gehören – erkrankt oder geschädigt.

Oft wird kein Auslöser gefunden

Ursache ist meist Diabetes mellitus, etwa ein Drittel aller Fälle wird darauf zurückgeführt. Aber auch chronischer Alkoholkonsum, Krebs oder Chemotherapien, Schilddrüsenunter- oder -überfunktion, die Einnahme bestimmter Antibiotika, HIV- oder Borreliose-Erkrankungen können eine Neuropathie auslösen, und auch vererbt kann sie werden. Bei etwa 30 Prozent wird überhaupt kein Auslöser gefunden. Das Krankheitsbild ist also sehr komplex. Wegen seiner über 300 verschiedenen Formen ist es nicht leicht, eine geeignete Therapieform zu finden, was für die Betroffenen sehr belastend ist. Hinzu kommt, dass kaum eine Neuropathie heilbar ist.

Aber: „Bei 80 bis 90 Prozent der Betroffenen lässt sie sich verbessern, um trotz der Defizite gut im Alltag zurechtzukommen“, versicherte Peter Young (Foto), Chefarzt und Ärztlicher Direktor des Medical Park Bad Feilnbach Reithofpark, einer Fachklinik für Rehabilitation im Bereich Neurologie. Er war einer der Referenten auf dem ersten Polyneuropathie-Symposium am Samstag in München, zu dem der Selbsthilfe-Landesverband Bayern geladen hatte. Das Kolpinghaus war mit 80 Zuhörern restlos besetzt, rund 50 Menschen waren der Veranstaltung zudem online zugeschaltet.

Young erläuterte in seinen beiden Redebeiträgen die Wirksamkeit von Medikamenten wie Antiepileptika und Antidepressiva. Bei denen müsse individuell zunächst die richtige Dosis herausgefunden werden. Weil das seine Zeit brauche, gäben viele Patienten aufgrund der Nebenwirkungen oft schon vorher auf. Auch auf die Linderung der Schmerzen durch Wechselbäder, Bürstenmassagen und den „Igelball“ ging der Professor kurz ein.

Am wichtigsten sei bei Polyneuropathie aber vor allem eines: regelmäßige Bewegung. Mit Ausdauer-, Mobilitäts- und Krafttraining würden sehr gute Erfolge erzielt – gerade auch was Fatigue betrifft, eine geistige und körperliche Erschöpfung, die eine Neuropathie häufig begleitet. „Wenn ich mich der Fatigue und den Schmerzen hingebe, wird mein Zustand nur schlimmer“, betonte Young. Auch physiotherapeutische Maßnahmen wie Massagen seien „zwar nett“, brächten aber keinen wirklichen Effekt.

„Wer rastet, der rostet“, wandte sich auch Referentin Michaela Kreitmair, Therapieleiterin in der Medical Park Klinik, mit Nachdruck an die Zuhörer. „Man muss schon was tun. Nur zu warten, bis es besser wird, geht nicht. Das weiß ich aus 26 Jahren Erfahrung.“ Es gehe darum, die Mobilität zu verbessern, um so lange wie möglich seinen Alltag allein bewerkstelligen zu können. „Muskeln stärken, Schmerzen reduzieren, um das geht es.“

Auf regelmäßiges Training kommt es an

Kreitmair erklärte in ihrem Vortrag jeweils die Vorteile von Muskel- und Ausdauertraining, Balance-, Sensomotorik- und Koordinationsübungen. Dabei müsse der Patient zwar nicht gleich einen Marathon laufen, „aber immer ein bisschen an seine Grenzen gehen um zu sehen, was für ihn passt.“ Regelmäßigkeit sei dabei das A und O. Wie oft, wie lange, wie intensiv müsse individuell herausgefunden werden. Kreitmair und Young hoben vor allem das Laufband hervor, das bei der Bewegungstherapie sehr hilfreich sei.

Aber auch einfache praktische Übungen wie der Ein-Bein-Stand, um die Standfestigkeit zu üben – am Anfang vielleicht nur zwischen zwei Tischen – seien wichtig. Young ging zudem noch auf die Bedeutung der Psyche ein: „Wir wissen, dass eine solche Erkrankung sich stark auf die Lebensqualität auswirkt.“ Wenig Schlaf wegen der ständigen Schmerzen und Rückzug von sozialen Kontakten führten zu einem erhöhten Risiko für Depressionen. „Die Frage ist also: Wie gehe ich mit meiner Erkrankung um?“ Die Herausforderung sei, einen Weg für sich zu finden, seinen Zustand zu akzeptieren und ein Konzept für sich aufzubauen, das funktioniert. Dafür müsse man auch Hilfe in Anspruch nehmen.

Einen praktischen Ansatz, um die Schmerzen in den Griff zu bekommen, zeigte der dritte Referent des Symposiums, der Neurochirurg Philipp Krauß, Oberarzt am Uni-Klinikum Augsburg, auf. Er und sein Team behandeln den Schmerz nicht lokal, also etwa am Fuß, sondern per Rückenmarkstimulation. Krauß erläuterte Schritt für Schritt die Operation, den Effekt der Stimulation, Risiken sowie Studienergebnisse aus den USA. Im Wesentlichen wird hierbei auf dem Rückenmark eine Elektrode platziert, die, ähnlich einem Herzschrittmacher, Strom abgibt. „Der Grund des Schmerzes verschwindet dadurch nicht, aber seine Intensität, also wie man ihn spürt“, erklärt Krauß. Er werde gelindert. Diese Behandlung gebe es für Rückenschmerzen schon lange, sie sei aber stetig fortentwickelt worden und werde nun auch

bei Neuropathien eingesetzt. - DK
- Foto: Urs Golling, Medical Park

Selbsthilfegruppen

Schätzungsweise leiden fünf Millionen Menschen in Deutschland unter Polyneuropathie, da die Dunkelziffer sehr hoch ist, könnten es noch viele mehr sein. Um mit der Krankheit zurechtzukommen, ist ein Austausch mit anderen wichtig – zum einen merken Betroffene, dass sie nicht allein sind, zum anderen können praktische Tipps, was gegen die Schmerzen hilft, und weitere Erfahrungen ausgetauscht werden. Dies bietet die Deutsche Polyneuropathie-Selbsthilfe. Gruppen in Bayern gibt es in Ingolstadt, Augsburg, Burghausen, München, Schwandorf, Nürnberg und Regensburg. Termine und Kontakte sind unter www.polyneuro-bayern.de/Regionale-Gruppen zu finden. - DK