

Hausaufgaben für Patienten mit Multipler Sklerose

Übungen und Hilfestellungen für Betroffene und Angehörige

In der Buchreihe „Hausaufgaben für Patienten“ ist im Sportfachverlag Hofmann ein neuer Band für Patienten mit Multipler Sklerose erschienen. Die drei Autoren sind erfahrene Therapeuten: Doris Hörtenhuber ist Physio- und Bobath-Therapeutin, Harald Jansenberger Sportwissenschaftler und Trainer für Sturzrehabilitation und Johanna Mairhofer u. a. Ergotherapeutin und Erlebnispädagogin.

Ergotherapie und funktionelles Alltagstraining

Der Schwerpunkt des 80-seitigen handlichen Bändchens liegt auf den vorgestellten praktischen Übungen. Die beschriebenen Übungen sind mit vielen farbigen, erläuternden Bildern illustriert, auf denen eine junge Frau die Haltungen und Abläufe nachstellt.

Themenblöcke sind:

- Ergotherapie bei MS – Feinmotorik
- Ergotherapie bei MS – Behandlung von Sensibilitätsstörungen
- funktionelles Alltagstraining
- Sturzprävention bei MS
- tonusregulierende Maßnahmen
- die Blase bzw. Beckenbodentraining

Die Umsetzung wirkt pragmatisch und hausnah: Die Übungen zur Feinmotorik werden beispielsweise mit Wäscheklammern, Spielkarten, Münzen oder Handtüchern ausgeführt. Im Kapitel zum Alltagstraining geht es um Fensterputzen, Aufstehen/Hinsetzen, Staubsaugen oder darum, Hosen oder Schuhe an- bzw. auszuziehen. Abgeschlossen wird das Buch mit einem kurzen Kapitel zu weiteren Phänomenen bei MS.

Überschaubar und pragmatisch

Im Vorwort steht: „...nicht noch ein Ratgeber‘ mag sich vielleicht Manche(r) denken. Das ist es auch nicht – vielmehr eine Anleitung. Eine Anleitung, sein Leben – trotz oder wegen der Diagnose MS – selbst in die Hand zu nehmen.“ Das Vorwort

mag pathetisch klingen, die vorgestellten praktischen Übungen dagegen wirken pragmatisch umgesetzt und auch in der Menge überschaubar, sodass die Hemmschwelle nicht zu groß sein sollte, um es selber einmal auszuprobieren – wenn man sich noch relativ gut bewegen kann.

Hausaufgaben für Patienten mit Multipler Sklerose (MS) – Übungen und Hilfestellungen für Betroffene und Angehörige“
aus der Reihe „Hausaufgaben für Patienten“
(Band 10) von Doris Hörtenhuber,
Harald Jansenberger und Johanna Mairhofer,
Hoffmann-Verlag, Schorndorf 2017,
Format 16,5 x 24 cm (Paperback), 80 Seiten,
Preis 14.90 Euro, ISBN 978-3-7780-1501-8

Rezension in der Zeitschrift „Ergotherapie und Rehabilitation“ 4/2018

Hausaufgaben für Patienten mit Multipler Sklerose (MS)

Übungen und Hilfestellungen für Betroffene und Angehörige

Harald Jansenberger et al., Schorndorf, Hofmann, 2017, 79 Seiten, 109 Abbildungen, 5 Tabellen, ISBN 978-3-7780-1501-8, kartoniert, 14,90 Euro

Drei erfahrene Therapeuten beschäftigen sich in diesem Heft mit dem Eigentaining für Patienten mit Multipler Sklerose. Die Hälfte des Inhaltes widmet sich der Sturzprävention. Jansenberger zeigt darin sehr viel Erfahrung. Um der Wichtigkeit dieses Themas Nachdruck zu verleihen, gibt es am Ende des Kapitels noch einen kurzen Abriss einer Pilotstudie. Es ist sehr zu empfehlen, dass Klienten nicht alleine üben, sondern sich durch erfahrene Therapeuten qualifiziert anleiten lassen, um anschließend ein Eigentaining selbstständig durchführen zu können. Im Buch wird immer wieder darauf hingewiesen, dass dies unabdingbar ist. Die Aufgaben und Tests sind gut und ausführlich erklärt.

Die Ergotherapeutin Johanna Mairhofer und die Physiotherapeutin Doris Hörtenhuber gehen die Problematiken für funktionelles Alltagstraining und tonusregulierende Übungen gemeinsam an. Die Aufgaben sind einfach und gut durchführbar. Mairhofer beschäftigt sich in zwei Kapiteln mit den Bereichen Feinmotorik und Sensibilität. Einfache Übungen, die im Alltag ohne aufwändige Materialien durchgeführt werden können, werden auch hier gut erklärt. Am Ende werden noch sehr knapp das kognitive Training und Schreibfähigkeitsprobleme erwähnt, die sicher einer ausführlicheren Anleitung bedürfen. Klienten, die an diesen Defiziten leiden, erhalten den Rat, sich an den Fachtherapeuten zu wenden. Hörtenhuber verliert noch ein paar Worte über die Problematik der Blasenfunktion, die als Tabuthema gerne unter den Tisch fällt, und gibt Tipps für ein gut durchführbares Eigentaining. Im Großen und Ganzen ist das Buch eine kompetente Hilfe für Klienten und deren Angehörige, um selbstständig zu üben. Es kann und soll jedoch nicht den Therapeuten ersetzen. Die Übungen werden mit zahlreichen Bildern gut dargestellt und helfen, die Aufgaben leichter umzusetzen. Ebenso ist es eine gute Hilfe für Berufsanfänger, um eigene Ideen für die Therapie zu entwickeln. Auch erfahrene Therapeuten können dieses Buch Patienten empfehlen und sie darin gut anleiten. Schön wäre es, wenn es Platz für Notizen oder Anmerkungen gäbe, um dem Klienten individuell gerecht zu werden.

Martina Wallis, Ergotherapeutin

Hausaufgaben für Patienten mit Multipler Sklerose (MS)

Harald Jansenberger, Johanna Mairhofer, Dortis Hörtenhuber

2017, 79 Seiten, ISBN 978-3-7780-1501-8, Euro 14,90, hofmann, Schorndorf

Dieses Buch wurde gezielt für Betroffene und ihre Angehörigen sowie Interessierte geschrieben. Die Inhalte umfassen alltagsorientierte Übungen und gehen besonders auf die Einschränkungen, die die Erkrankung mit sich bringt, ein. Es werden Übungen aus den Bereichen der Sturzprävention und tonusregulierende Maßnahmen aufgegriffen. Zusätzlich findet der Leser Übungen zur Verbesserung der Feinmotorik und Sensibilität. Des Weiteren wird das Tabuthema Blase behandelt. Weitere Phänomene bei der Erkrankung Multiple Sklerose runden den Band ab. **☞**

Ratgeber

Hilfe zur Selbsthilfe → Ein Sportwissenschaftler, eine Ergo- und eine Physiotherapeutin geben hier Menschen mit Multipler Sklerose einen guten Überblick (erfreulicherweise auch zum Tabuthema Blase) über verschiedene Übungsmöglichkeiten. Vor allem Übungen zur Unterstützung der Feinmotorik und Sensibilität der oberen Extremitäten sind sehr aktivitätsbezogen und gut in den Alltag integrierbar. Viele Bilder verdeutlichen die Durchführung.

Ein weiterer Themenschwerpunkt ist die Sturzprävention. Die Autoren erläutern vier Selbsttests, weisen die Leser aber zu wenig darauf hin, dass die Tests für Betroffene zur gefährlichen Stolperfalle werden könnten. Die zur Sturzprävention sicher sinnvoll ausgewählten Übungen sind gut durchführbar. Die Autoren zeigen sie aber in einem eher therapeutischen Umfeld, teilweise sogar mit therapeutischen Hilfsmitteln. Die wichtige Integration in den Alltag vermitteln sie so kaum. Schade auch, dass sie die Übungen zu tonusregulierenden Maßnahmen primär auf die Dehnung und Mobilisierung beschränken und den wichtigen Ansatz der Wahrnehmungsschulung nicht berücksichtigen.

Das Buch bietet Betroffenen gute Übungsideen und Hilfe zur Selbsthilfe. Auf mögliche Fehlerquellen bei der Durchführung gehen die Autoren leider zu wenig ein.

*Regula Steinlin Egli, Physiotherapeutin FH und
Studiengangleiterin CAS MS-Therapeut
der Universität Basel*

H. Jansenberger, J. Mairhofer, D. Hörtenhuber

**Hausaufgaben für Patienten mit
Multipler Sklerose (MS)**

Hofmann-Verlag 2017, 80 S., 14,90€

ISBN 978-3-7780-1501-8



Ratgeber

Hilfe zur Selbsthilfe → Ein Sportwissenschaftler, eine Ergo- und eine Physiotherapeutin geben hier Menschen mit Multipler Sklerose einen guten Überblick (erfreulicherweise auch zum Tabuthema Blase) über verschiedene Übungsmöglichkeiten. Vor allem Übungen zur Unterstützung der Feinmotorik und Sensibilität der oberen Extremitäten sind sehr aktivitätsbezogen und gut in den Alltag integrierbar. Viele Bilder verdeutlichen die Durchführung.

Ein weiterer Themenschwerpunkt ist die Sturzprävention. Die Autoren erläutern vier Selbsttests, weisen den Leser aber zu wenig darauf hin, dass die Tests für Betroffene zur gefährlichen Stolperfalle werden könnten. Die zur Sturzprävention sicher sinnvoll ausgewählten Übungen sind gut durchführbar. Die Autoren zeigen sie aber in einem eher therapeutischen Umfeld, teilweise sogar mit therapeutischen Hilfsmitteln. Die wichtige Integration in den Alltag vermitteln sie so kaum. Schade auch, dass sie die Übungen zu tonusregulierenden Maßnahmen primär auf die Dehnung und Mobilisierung beschränken und den wichtigen Ansatz der Wahrnehmungsschulung nicht berücksichtigen.

Das Buch bietet Betroffenen gute Übungs-ideen und Hilfe zur Selbsthilfe. Auf mögliche Fehlerquellen bei der Durchführung gehen die Autoren leider zu wenig ein.

*Regula Steinlin Egli, Physiotherapeutin (FH)
und Studiengangleiterin CAS MS-Therapeut der
Universität Basel*

H. Jansenberger, J. Mairhofer, D. Hörtenhuber
**Hausaufgaben für Patienten mit
Multipler Sklerose (MS)**
Hofmann-Verlag 2017, 80 S., 14,90€
ISBN 978-3-7780-1501-8

