

Klinische Empfehlungen als Richtlinie für Physiotherapie bei der Huntington Krankheit

Die klinischen Richtlinien gründen sich auf die bestmögliche wissenschaftliche Evidenz für die Physiotherapie, um die Beweglichkeit und die Funktionsfähigkeit von Menschen mit der Huntington Krankheit zu verbessern. Es ist wichtig darauf hinzuweisen, dass Physiotherapie und körperliche Aktivität ein Teil der Gesamtbehandlung einer Person mit der Huntington Krankheit ist, die andere Fachgruppen wie Neurologen, Psychiater, Logopäden, Ergotherapeuten, Sozialberater und Sozialarbeiter einbezieht.

Rolle des Physiotherapeuten: Der Physiotherapeut untersucht die Gehfähigkeit, Haltung, Gleichgewicht, Muskelkraft und deren Einfluss darauf, für sich selbst und den Haushalt zu sorgen. Die veranlassten Untersuchungen helfen dabei einzuschätzen, warum funktionelle Probleme auftreten und die beste Behandlung bezogen auf die individuellen Bedürfnisse festzulegen.

Wann sollte man einen Physiotherapeuten einbeziehen: Wir empfehlen, dass Menschen mit der Huntington Krankheit bald nach der Diagnose einen Physiotherapeuten für die Entwicklung eines auf sie zugeschnittenen Übungsprogramms aufsuchen. Dies hilft die Fähigkeit für die Bewältigung der täglichen Aktivitäten so lange wie möglich zu optimieren. Der Physiotherapeut kann zudem helfen, Fragen zu beantworten dazu wie oft man trainieren soll, welche Übungen sich eignen und wieviel davon. Sollten Menschen mit der Huntington Krankheit Schwierigkeiten haben mit dem Gehen, dem Aufstehen von und Hinsetzen auf einen Stuhl oder das Bett, wenn sie stolpern oder stürzen, dann sollten sie einen Physiotherapeuten für einen längeren Zeitraum (z.B. 8-10 Wochen) i.R. eines individuellen Übungskonzeptes konsultieren.

Spezifische Empfehlungen für das Training:

1 Physiotherapeuten sollten aerobe Übungen verschreiben (mittlere Intensität, 55-90% maximale Herzfrequenz) zusammen mit Krafttraining für den Oberkörper und die Beine dreimal pro Woche mindestens 12 Wochen, um die Fitness zu verbessern und die motorischen Funktionen zu stabilisieren oder zu verbessern.

- Aerobes Training kann die Ausdauer und Motorik verbessern.
- Aerobes Training kann mit einem Fahrrad Hometrainer erfolgen, oder aus schnellem Gehen oder Joggen bestehen, oder Laufen oder Joggen auf einem Laufband.
- a) Kraftübungen oder Übungen gegen Widerstand in die Trainingsroutine einzuschliessen kann die Motorik verbessern.
- Kraftübungen oder Übungen gegen Widerstand schliessen Terabänder oder Gewichte unter Aufsicht ein, oder Kniebeugen oder Aufsteiger usw.

2 Physiotherapeuten sollten Gangtraining unter individueller Anleitung verschreiben, um z.B. die Gehgeschwindigkeit und die Schrittlänge zu verbessern.

3 Physiotherapeuten können individuell Übungen verschreiben, wie z.B. Gleichgewichtsübungen von mittlerer Frequenz und Intensität, um das Gleichgewicht und das Vertrauen in das Gleichgewicht zu verbessern. Solche individuellen Übungen können in funktionelle Aktivitäten wie Transfers, Spaziergänge, oder Treppensteigen eingeschlossen werden.

4 Physiotherapeuten können regelmässige Atemübungen anbieten, einschliesslich Ein- und Ausatemübungen, um die Kraft der Atemmuskeln und die Effektivität des Hustenstosses zu verbessern.

5 Physiotherapeuten können einen auf den Patienten zugeschnittenen Behandlungsplan machen für die Verbesserung der Haltungskontrolle. Hierfür können Haltungshilfen verwendet werden, um die Haltung zu optimieren.

6 Physiotherapeuten sollten sicherstellen, dass Pflegepläne für Menschen mit der Huntington Krankheit in späten Stadien geeignete Übungen einschliessen für Haltung und Sitzen, aktive Bewegungen, Atemübungen. Die Anleitung für Familienangehörige und Pflegepersonen zu Strategien damit geeignete Aktivitäten und Teilhabe so lange es geht möglich sind, stellen einen wichtigen Schwerpunkt für das Physiotherapie team als Teil der Pflege in einem fortgeschrittenen Stadium dar.

Spezifische Empfehlungen für Gehilfen und Lagerungshilfen:

a) Für Leute, die beim Laufen Unterstützung brauchen, kann der Physiotherapeut einen Rollator vorschlagen, um Sicherheit und Unabhängigkeit beim Laufen zu ermöglichen.

b) Für Patienten mit fortgeschrittener Huntington Krankheit kann die Verwendung von Lagerungshilfen eine bessere Haltung im Liegen und Sitzen fördern.

- Beispiele für Lagerungshilfen sind: Keilkissen, Polsterkissen, Nackenrollen und Bettgitter für die Lagerung im Bett, sowie Kissen und Polster für die Lagerung in einem Rollstuhl und einen Sicherheitsgurt, um das Wegrutschen zu vermeiden.

c) In fortgeschrittenen Stadien der Huntington Krankheit empfehlen Experten die Verwendung eines Huntington Stuhls oder eines ähnlichen Stuhls für die möglichst beste Lagerung.

d) Für Menschen mit Rigidität kann passives Durchbewegen dabei helfen, den Bewegungsumfang der Gelenke zu erhalten und Hautschäden zu vermeiden.

Empfehlungen für die Pflege in Spätstadien:

a) Familien sollten einen Plan entwickeln für die Pflege in einem fortgeschrittenen Stadium oder Endstadium, damit die Bedürfnisse des Patienten und der Familie klar an das multidisziplinäre Pflegeteam kommuniziert werden.

b) Aktive Beteiligung in zielführenden und sozialen Aktivitäten können dazu beitragen, die Stimmung, Bewegungsfähigkeit und Lebensqualität zu verbessern.

c) Umfeldmodifikation und Sitzanpassungen werden von Experten empfohlen, um eine gute Haltung zu fördern und Verletzungen zu minimieren.

Clinical recommendations to guide physical therapy practice for Huntington disease
Lori Quinn, Deb Kegelmeyer, Anne Kloos, Ashwini K. Rao, Monica Busse, Nora E. Fritz
Neurology Feb 2020, 94 (5) 217-228; DOI: 10.1212/WNL.00000000000008887