

Physiotherapie Richtlinien für die Huntington Krankheit

Hintergrund: Vor kurzem sind Richtlinien für die Huntington Krankheit veröffentlicht worden (<https://n.neurology.org/content/94/5/217>). Die Richtlinien gründen sich auf die bestmögliche wissenschaftliche Evidenz und geben Empfehlungen für Behandlungen, die Physiotherapeuten verwenden sollten, um Menschen mit der Huntington Krankheit im Umgang mit ihrer Bewegungsstörung und den Aktivitäten des täglichen Lebens zu helfen.

Physiotherapeuten wenden verschiedenen Therapieformen an, um es Menschen mit der Huntington Krankheit zu ermöglichen, in ihren Alltagsaktivitäten mit so wenig Hilfe von Anderen wie möglich zurechtzukommen. Die Behandlungen schliessen Empfehlungen ein, wie man aktiv sein kann und wie man sicher trainieren kann. Sie zeigen wie man Stürze verhindern kann und beraten zu Hilfsmitteln wie z.B. Gehhilfen oder Rollatoren. Physiotherapie und körperliche Aktivität sind Teil der Gesamtbehandlung einer Person mit der Huntington Krankheit, die andere Fachgruppen wie Neurologen, Psychiater, Logopäden, Ergotherapeuten, Sozialberater und Sozialarbeiter einbezieht.

Rolle des Physiotherapeuten: Der Physiotherapeut untersucht die Gehfähigkeit, Haltung, Gleichgewicht, Muskelkraft und die Fähigkeit einer Person, für sich selbst und ihren 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 aufsuchen. Dies ermöglicht es dem Therapeuten, nach einer Untersuchung zu entscheiden, welche Art von Physiotherapie angesichts der Bedürfnisse am besten geeignet ist. Wenn man ein Übungsprogramm gleich nach der Diagnose beginnt, kann man den Menschen helfen, sich besser zu bewegen und das Gleichgewicht zu halten und somit auch in den Alltagsaktivitäten so lange wie möglich ohne fremde Hilfe zurechtzukommen. Der Physiotherapeut kann zudem helfen, Fragen zu beantworten dazu wie oft man trainieren soll, welche Übungen sich eignen und wieviel davon. Wir empfehlen, dass Menschen mit der Huntington Krankheit alle 6 Monaten einen Physiotherapeuten aufsuchen. Sollten Menschen mit der Huntington Krankheit allerdings Schwierigkeiten haben mit dem Gehen, dem Aufstehen von und Hinsetzen auf einen Stuhl oder das Bett, wenn sie stolpern oder stürzen, dann ist eine häufigere Konsultation eines Physiotherapeuten möglicherweise sinnvoll.

Empfehlungen für Übungen und physische Aktivitäten für Menschen mit der Huntington Krankheit:

Allgemeine Übungsrichtlinien:

a) Versuchen Sie, mindestens dreimal pro Woche für 20-30 Minuten mit mittlerer Intensität zu trainieren. Mittlere Intensität bedeutet, dass die Übungen anstrengend sind, aber nicht so anstrengend, dass Sie währenddessen nicht eine kurze Unterhaltung mit jemandem führen können. Ihr Physiotherapeut kann Ihnen helfen, die besten Übungen für Sie zu finden.

b) Versuchen Sie, die Übungen einen Teil ihrer täglichen Routine werden zu lassen. Denken Sie daran, sich mehr zu bewegen und weniger zu sitzen. Wählen Sie eine Tageszeit, die für Sie am besten für das Training passt. Wählen Sie Übungen, die Sie mögen und die zu ihren körperlichen Fähigkeiten passen. Versuchen Sie, mehrere Übungen in ihre Routine zu integrieren. Wenn möglich, trainieren Sie mit anderen. Das hilft dabei sich fürs Training zu motivieren.

Spezifische Richtlinien für das Training:

- a) Aerobisches Training von mittlerer Intensität kann Ihre Ausdauer und Beweglichkeit verbessern. Aerobisches Training kann mit einem Fahrrad Hometrainer erfolgen, oder aus schnellem Gehen oder Joggen bestehen, oder Laufen oder Joggen auf einem Laufband.
- b) Kraftübungen oder Zirkeltraining (d.h. verschiedene Übungen, jede für ein paar Minuten) zusätzlich zu Ihrer Trainingsroutine kann Ihre Beweglichkeit verbessern. Diese Übungen können mit einem Teraband oder Gewichten erfolgen; Übungen wie Kniehocken, Sprünge oder Aufsteigern/Treppensteigen je nach Empfehlung des Physiotherapeuten
- c) Regelmässige Spaziergänge (mit dem Physiotherapeuten oder alleine) können Ihre Beweglichkeit verbessern.
- d) Transfers üben (aus dem und ins Bett oder auf einen Stuhl kommen) können Ihre Beweglichkeit verbessern.
- e) Atemübungen können Ihre Atemfunktion und den Hustenstoss verbessern.

Richtlinien für Hilfsmittel oder Lagerungshilfen:

- a) Für Menschen, die Gehhilfen benötigen, kann der Physiotherapeut einen Rollator vorschlagen, damit es sicherer ist zu laufen und sie weniger auf Andere angewiesen sind.
- b) Für Menschen, die keine gute Haltung beim Sitzen haben, kann der Physiotherapeut einen Spezialstuhl vorschlagen, um die Sitzhaltung zu verbessern.
- c) Für Menschen, die keine gute Haltung im Bett oder im Liegen haben, können Lagerungshilfen hilfreich sein.
 - Beispiele für Lagerungshilfen sind: Keilkissen, Polsterkissen, Nackenrollen und Bettgitter für die Lagerung im Bett.
- d) Für Menschen mit Muskelsteifigkeit können Dehnübungen hilfreich sein, damit die Gelenke in vollem Bewegungsumfang beweglich bleiben.

Richtlinien für Spätstadien:

- a) Wir empfehlen, dass jede Familie in regelmässigem Kontakt mit dem Pflorgeteam bleiben, um den Pflegeplan den Anforderungen in Spätstadien entsprechend zu optimieren.
- b) Aktivitäten, die Spass machen und Familie und Freunde einschliessen, können die Stimmung, die Bewegungsfähigkeit und das Wohlbefunden von Menschen mit der Huntington Krankheit verbessern.
- c) Anpassungen zu Hause oder im Umfeld und eine gute Sitzhaltung werden empfohlen, damit Personen mit der Huntington Krankheit täglich aktiv sein können.

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