



Physiotherapie in der Kinderrheumatologie – Do´s and Don´t´s

Referentin: Kerstin Mahel

Physiotherapie-Praxis Mahel, Zähringer Strasse 349, 79108
Freiburg, www.praxis-mahel.de

- Fachreferentin für Rheuma
- Lehrkraft der Physiotherapieschule Emmendingen und Freiburg
- Mitausarbeitung der Patientenrheumaschulung für JIA
- Durchführung Patientenrheumaschulungen für R.A. und JIA
- Mitglied des Rheuma-Teams der Unikinderklinik in Freiburg
- Mitglied des Rheumazentrums Südbaden
- Mitglied der Gesellschaft medizinischer Assistenzberufe in der Rheumatologie, der AG für pädiatrische Rheumatologie Südbaden und der Rheumaliga
- Regelmäßiger Besuch des Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie und anderer Rheuma-Fobi´s



Physiotherapie in der Kinderrheumatologie – Do's and Don'ts

Zunächst die Frage:

Ist das überhaupt der richtige Titel für einen Überblick über die Physiotherapie bei Kinderrheuma????

Antwort:

Jein!

Es sollte mehr heißen:

Zu welchem Zeitpunkt der Rheuma-Erkrankung ist welche Maßnahme und welche Belastung sinnvoll, nötig und erlaubt?

(aber dieser Titel wäre zu lang....)



Physiotherapie in der Kinderrheumatologie – Do's and Don'ts

Vortragsaufbau

- Welche Befunde können bei Kinderrheuma auftreten?
- **Do's:** Was untersuchen PTs und was sollten Eltern untersuchen können?
- **Don'ts:** Was darf im akuten Schub nicht gemacht werden?
- Ziele der physiotherapeutischen Behandlung
- Physiotherapeutischer Behandlungsaufbau am Beispiel Fuss
- **Do's:** Unterstützung von aussen – Einlagen, Schienen, Roller und Co.
- **Don'ts:** Schmerz weg, Knie dünn – und alles wie früher? Nein!
- **Do's:** Adäquate Belastungssteigerung - Return to Sport



Physiotherapie in der Kinderrheumatologie – Do's and Don'ts

Welche Befunde können bei JIA auftreten?

- Gelenkentzündungen aller Gelenke
- Entzündung der Sehnen
- Entzündungen im Rücken und ISG bei der enthesitis-assoziierten JIA
- Schonhaltungen und Achsabweichungen
- Muskelverspannungen und Muskelverkürzungen
- Bewegungsmuster werden verändert
- Gleichgewicht und Koordination werden schlechter
- Wachstumsstörungen



Physiotherapie in der Kinderrheumatologie – Do's and Don'ts

Do's: Was sollten PT und Eltern untersuchen können?

- Beweglichkeit aller Gelenke untersuchen, vor allem auch im Seitenvergleich
- Verkürzungen von Muskeln, vor allem der Beine
- Ergüsse und Schwellungen und Überwärmung tasten
- Morgensteifigkeit einschätzen können
- Schonhaltungen und Achsabweichungen erkennen
- Gleichgewicht und Koordination im Vergleich zu anderen gleichaltrigen Kindern bzw. im Vergleich zu vor der Erkrankung einschätzen können
- Verhaltensauffälligkeiten registrieren – diese können Ausdruck der Erkrankung sein



Physiotherapie in der Kinderrheumatologie – Do's and Don'ts

Tests zur Erfassung von Funktionsdefiziten



Physiotherapie in der Kinderrheumatologie – Do's and Don'ts

Do's: Was sollten PTs (und Eltern?) testen können? (1)

Tests durchführen (nur zu Testzwecken, NICHT ZUR ÜBUNG!!!)

- **Treppe:** *alternierend gehen hoch und runter – oder im Nachstellschritt?*
- **Tiefe Hocke:** *möglich – einseitig?*
- **Fersensitz:** *möglich – mittig – nur zur einen Seite?*
- **Entengang:** *möglich? Eine Ferse höher als die andere?*
- **Zehenspitzenstand:** *mit beiden Füßen / auf einem Fuss im Seitenvergleich*
- **Stehen auf einem Bein:** *genauso lang und sicher? im Seitenvergleich*



Physiotherapie in der Kinderrheumatologie – Do's and Don'ts

Do's: Was sollten PTs (und Eltern?) testen können? (2)

Tests durchführen (nur zu Testzwecken, NICHT ZUR ÜBUNG!!!)

- **Hüpfen:** *auf beiden Beinen / auf einem Bein im Seitenvergleich wie hoch springt das Kind, wie landet es (Beinachse!)*
- **3-Sprung:** *die Strecke messen, die es in 3 Sprüngen mit dem nicht-betroffenen Bein schafft und im Vergleich dazu mit dem betroffenen Bein*
- **Stütz auf die Hand:** *nicht auf die überstreckten Finger stützen*
- **Beidhändiges Spielen bei kleinen Kindern**



Physiotherapie in der Kinderrheumatologie – Do's and Don'ts

Tests – und dann?????

Die Tests dienen dazu, um herauszufinden,
ob das Gelenk

- Akut entzündet ist
- Ein Funktionsdefizit hat
- Sich in Remission befindet
- Wieder voll belastet werden kann, aber noch Kraft-, Koordinations- und Gleichgewichtsdefizite hat



Physiotherapie in der Kinderrheumatologie – Do's and Don'ts

Akuter Schub

Entzündung im Gelenk oder den Sehnen



Physiotherapie in der Kinderrheumatologie – Do´s and Don´t s

Do´s: was darf mit entzündeten Gelenken gemacht werden?

Das Motto heisst bei Entzündung:

Viel bewegen – wenig belasten



Physiotherapie in der Kinderrheumatologie – Do's and Don'ts

Don'ts: was darf mit entzündeten Gelenken nicht gemacht werden? (1)

Folgende Belastungen sind zu vermeiden oder zu reduzieren:

- Hüpfen (auch Trampolinspringen)
- Springen
- Stützen in Schonhaltung
- Sport (ausser Schwimmen und Radfahren)



Physiotherapie in der Kinderrheumatologie – Do's and Don'ts

Don'ts: was darf mit entzündeten Gelenken nicht gemacht werden? (2)

Folgende Belastungen sind zu vermeiden oder zu reduzieren:

- Langdauernde Belastungen
- Zu wenig Pausen machen
- Nicht darauf hören, wenn das Kind nicht mehr laufen möchte



Physiotherapie in der Kinderrheumatologie – Do's and Don'ts

Don'ts: was darf mit entzündeten Gelenken in der Physiotherapie eher nicht gemacht werden? (3)

Ungünstige
Ausgangsstellungen:

VFLS, Kniestand, Hocke, Fersensitz,
Zehenspitzenstand bedingt

Ungünstige Übungen und
Verhaltensweisen:

hüpfen, springen, rennen, abstoppen,
kniebeugen, treppensteigen
lange und starke Traktion an Gelenken
Widerstände distal eines betroffenen Gelenks

Anfangs ungünstige
Übungsgeräte:

Schaukelbrett
Gewichte an Armen und Beinen
Trampolin, Kraftgeräte



Physiotherapie in der Kinderrheumatologie – Do's and Don'ts

Don'ts: was darf mit entzündeten Gelenken in der Physiotherapie eher nicht gemacht werden? (4)

Sportberatung /
Schulsportteilnahme

je nach Befallsmuster und Krankheitsstadium

uneingeschränkt zu empfehlen sind nur
Schwimmen und Radfahren (z. T. aber nur mit
Lenkermodifikation)

In jedem Fall sind Rücksprache mit Lehrern
und Betreuern seitens Arzt und Eltern
erforderlich

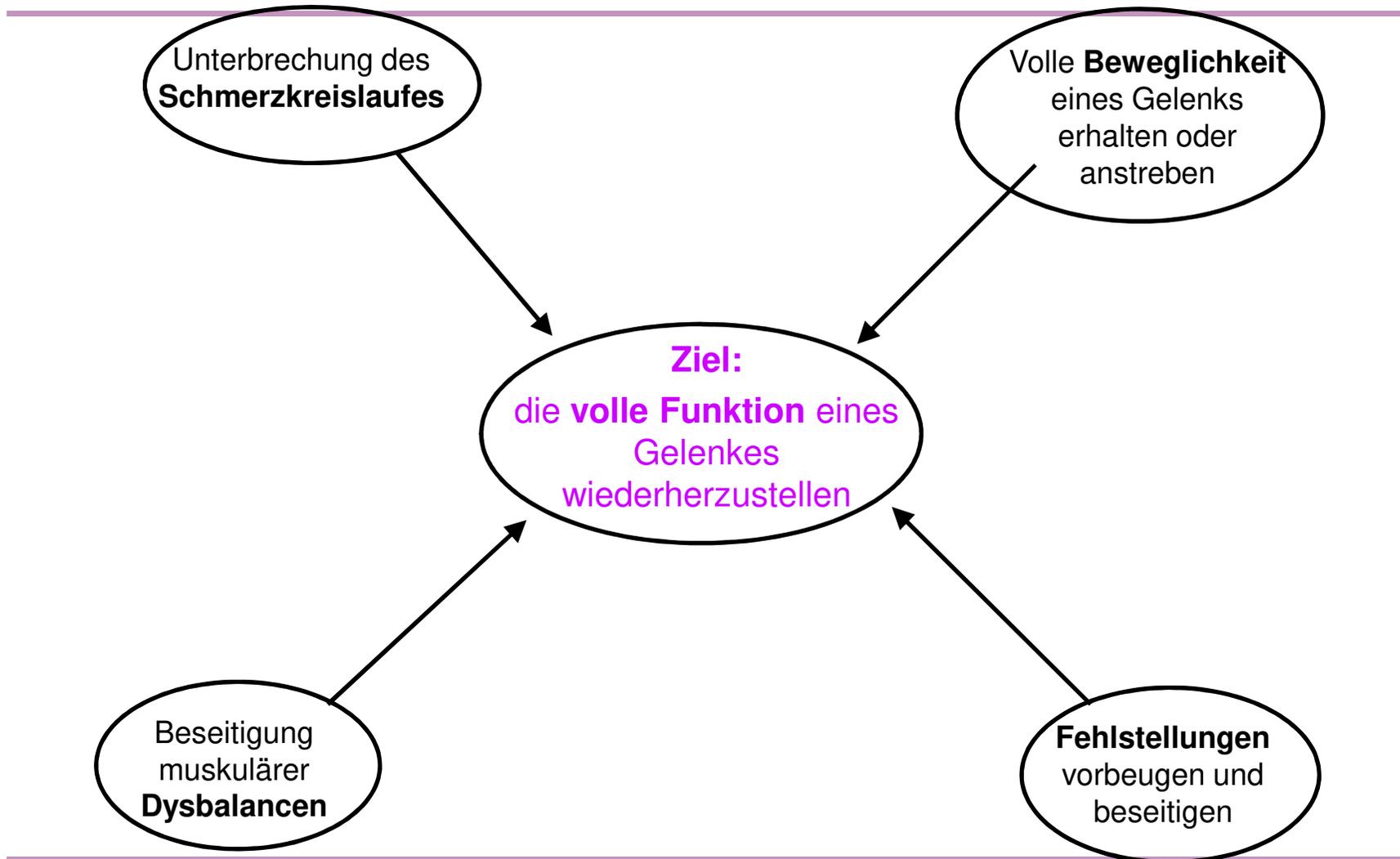


Physiotherapie in der Kinderrheumatologie – Do's and Don'ts

Ziele der physiotherapeutischen Behandlung

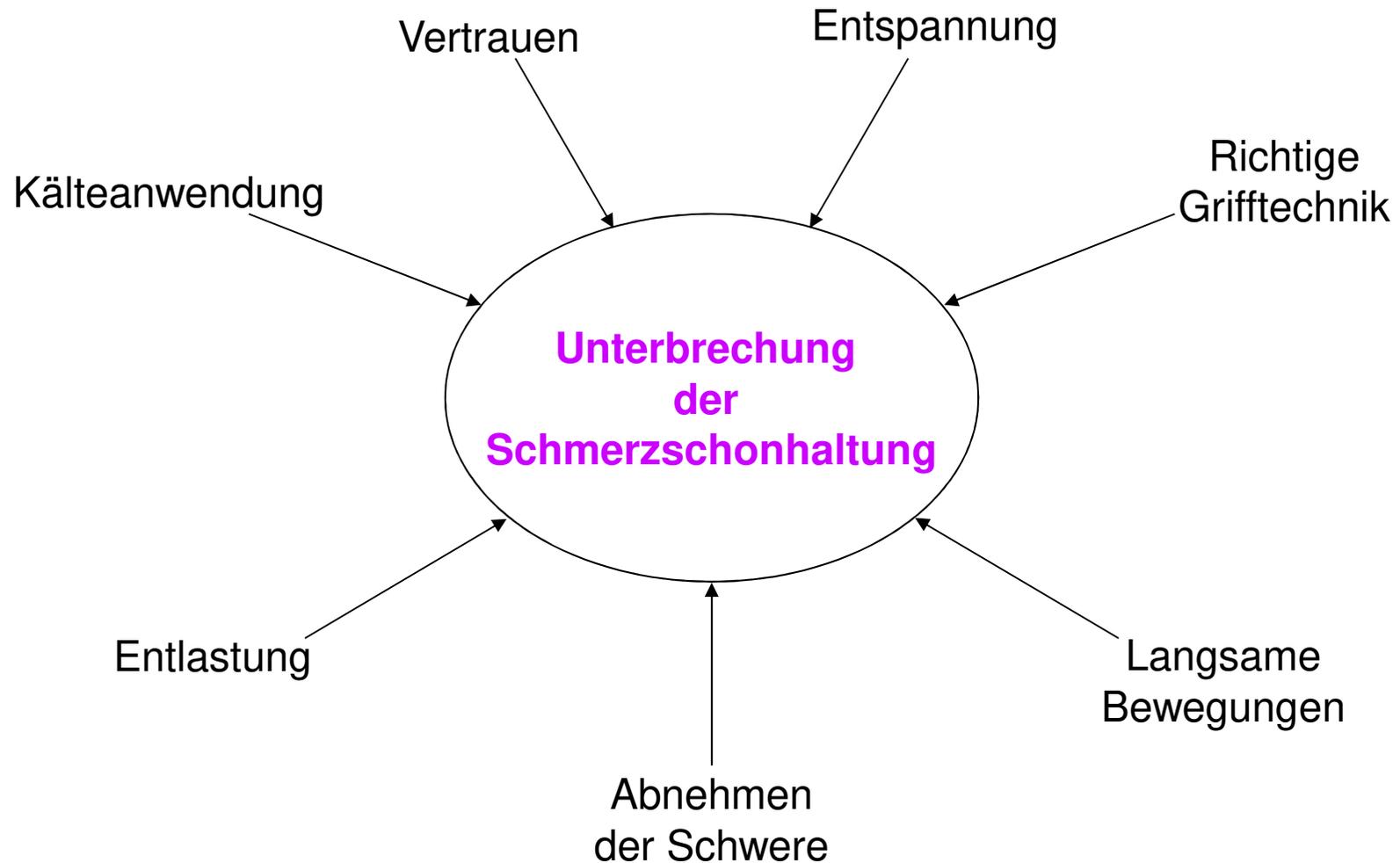


Physiotherapie in der Kinderrheumatologie – Do's and Don'ts





Physiotherapie in der Kinderrheumatologie – Do's and Don'ts





Physiotherapie in der Kinderrheumatologie – Do's and Don'ts

Aufbau der Physiotherapeutischen Behandlung

bezogen auf **ALLE**
Krankheitsstadien



Physiotherapie in der Kinderrheumatologie – Do's and Don'ts

Behlungsaufbau (1)

Durchbrechen der Schmerzschonhaltung



Frühzeitige Entlastung der Gelenke



Schmerzfrees, passives bis aktiv-assistives Durchbewegen der betroffenen Gelenke



Vorsichtige Bewegungserweiterung über Dehnungen



Spielerische Aktivierung der Muskeln, die der Fehlstellung entgegenwirken





Physiotherapie in der Kinderrheumatologie – Do's and Don'ts

Behandlungsaufbau (2)

Bahnen physiologischer Bewegungsabläufe



Gangschule, wenn untere Extremität betroffen



Propriozeption und Sensomotorik fördern



Kraft, Koordination und Gleichgewicht üben



Einsatz von Orthesen





Physiotherapie in der Kinderrheumatologie – Do's and Don'ts

Behlungsaufbau (3)

Gelenkschutzmassnahmen besprechen und einüben



Heimprogramm erstellen



Elternanleitung

Grundsätzlich gilt: die Behandlung muß dem häufig wechselnden Gelenkbefund des Kindes angepaßt werden



Physiotherapie in der Kinderrheumatologie – Do's and Don'ts

Hilfsmittel zur Entlastung und zur Unterstützung von aussen



Physiotherapie in der Kinderrheumatologie – Do's and Don'ts

Do's: Unterstützung von außen

- Einlagen
 - Wenn Fußgelenke und / oder Fußmuskeln entzündet sind, können die Muskeln die Fußwölbung nicht mehr halten.
Dann braucht es Stütze von außen in Form von Weichschaumeinlagen vor allem bei Belastung
- Schienen
 -Verweis auf den Ergotherapie-Vortrag
- Gewichtsentslastende Hilfsmittel
 - Laufrad
 - Therapieroller
 - wenn ganz akut auch Unterarm-Gehstützen



Physiotherapie in der Kinderrheumatologie – Do's and Don'ts

Schmerz weg – Knie dünn

Und alles wie zuvor??????

Stadium der Remission – und jetzt?



Physiotherapie in der Kinderrheumatologie – Do's and Don'ts

Don'ts: Schmerz weg, Knie dünn - nicht alles wie zuvor!!!!!!

- Kinder haben oft trotz entzündeter Gelenke keine Schmerzen
- Kinder wollen sich bewegen und mit ihren Freunden spielen – auch wenn es dem Gelenk noch nicht so gut tut
- Sport nicht von Sportbefreiung auf Gesamtteilnahme beginnen, sondern mit Teilbefreiung beginnen
- Keine neue belastende Sportarten beginnen
- In die gewohnte Sportart moderat und mit einem langdauernden Trainingsplan einsteigen - Absprache zwischen PT und Trainer wünschenswert
- Vergleich mit Leistungssportler, der eine Verletzungspause hatte, ist sehr passend



Physiotherapie in der Kinderrheumatologie – Do´s and Don´t´s

Don´t´s: Negative Aspekte des Sports

- Überlastung entzündeter Strukturen
- Gefahr der Chronifizierung durch permanente Überlastung
- Etablierung von Schonmustern, da der Körper Ausweichbewegungen und Kompensationen bemühen muss
- Aus Schonmustern können Fehlhaltungen und Fehlstellungen werden
- Psychische Destabilisation, wenn nicht mit den anderen Mitschülern mitgehalten werden kann in Spiel, Sport und Bewegung
- ?????Langfristschäden bei dauerhafter Überlastung?????



Physiotherapie in der Kinderrheumatologie – Do's and Don'ts

Do's: Positive Aspekte des Sports (1)

- Bewegungsreicher Alltag gilt als wesentlicher Bestandteil einer ganzheitlichen kindlichen Entwicklung
- Der Körper braucht Bewegung und Belastung zur Gesunderhaltung sowohl fürs Achsenskelett als auch für das Herz-Kreislauf-System
- Atrophien der Muskeln werden verhindert
- Kondition und Koordination werden durch Sport verbessert
- Ausgleich für vieles Sitzen in der Schule



Physiotherapie in der Kinderrheumatologie – Do's and Don'ts

Do's: Positive Aspekte des Sports (2)

- Vermeidung von Sekundärschäden durch zu wenig Bewegung
- Gewichtsregulation
- Sozialkontakte werden geknüpft und erhalten
- Psychische Stärke durch Ausschüttung von Glückshormonen und über sportliche Erfolge – Vorbeugung für Depressionen



Physiotherapie in der Kinderrheumatologie – Do's and Don'ts

**Negative und positive
Aspekte des Sport -
was überwiegt?**

**Wie sieht die Lösung aus für
Kinder / Jugendliche mit
einer rheumatischen Erkrankung?**



Physiotherapie in der Kinderrheumatologie – Do's and Don'ts

Do's:

Das individuelle Sportaufbautraining

Return to sport

unter fachgerechter, auf das Kind und
die betroffenen Gelenke abgestimmter
Betreuung



Physiotherapie in der Kinderrheumatologie – Do's and Don'ts

Faktoren, die diese Entscheidung beeinflussen (1)

- Welche Gelenke sind betroffen?
- Wie relevant sind diese Gelenke für die gewünschte Sportart?
- Besteht noch Rest-Entzündungsaktivität in diesem oder Nachbar-Gelenken?
- Wie lange hat die Sportpause gedauert?
- Wie gut konnte in dieser Pause eine muskuläre Sicherung eines Gelenkes z.B. durch Physiotherapie erhalten werden?



Physiotherapie in der Kinderrheumatologie – Do's and Don'ts

Faktoren, die diese Entscheidung beeinflussen (2)

- Wie beweglich ist das betroffene Gelenk?
- Gibt es Fehlstellungen wie z.B. ein X-Bein oder ein abgesunkener Fuss?
- Können diese Fehlstellungen / Achsabweichungen aktiv (muskulär) oder passiv (z.B. mit Schienen, Bandagen, Einlagen) kompensiert werden?



Physiotherapie in der Kinderrheumatologie – Do's and Don'ts

Individuelle Sportberatung und -betreuung

- Gemeinsame Entscheidung von Arzt, Physiotherapeuten und Kind/Jugendlichem, wann welche Sportart in welcher Intensität wieder aufgenommen werden kann
- Erstellen eines individuellen Trainingsplans mit engmaschigen Kontrollen, ob und wie gut das Gelenk die Belastung verträgt
- Krisenmanagementeinweisung, wenn das Gelenk “sich beschwert”



Physiotherapie in der Kinderrheumatologie – Do's and Don'ts

Sport und Rheuma - Zusammenfassung

- Die Steigerung der Belastung muss immer individuell auf die rheumatischen Gelenke abgestimmt werden
- Es darf nur so viel an Reizen auf das betroffene Gelenk kommen, wie dieses nicht mit einer erneuten Reizung reagiert
- Es darf nur so viel an Reizen auf das betroffene Gelenk kommen, wie dieses achsengerecht stabilisiert werden kann



Physiotherapie in der Kinderrheumatologie – Do's and Don'ts

Sport und Rheuma: Sport ist wichtig!

- Bei einer individuellen Anpassung der Belastung und ausreichender, meist medikamentöser Entzündungsreduktion ist eine befriedigende Teilnahme an sportlichen Aktivitäten langfristig möglich.
- Eine Sportpause und Reduktion der Belastung in Entzündungsphasen ist aber ebenso zur Gesunderhaltung der Gelenke wichtig.
- Und:

Sport muss Spass machen!

Bei individueller Betreuung und vernünftigem Umgang mit der sportlichen Belastung entstehen keine Spätschäden!

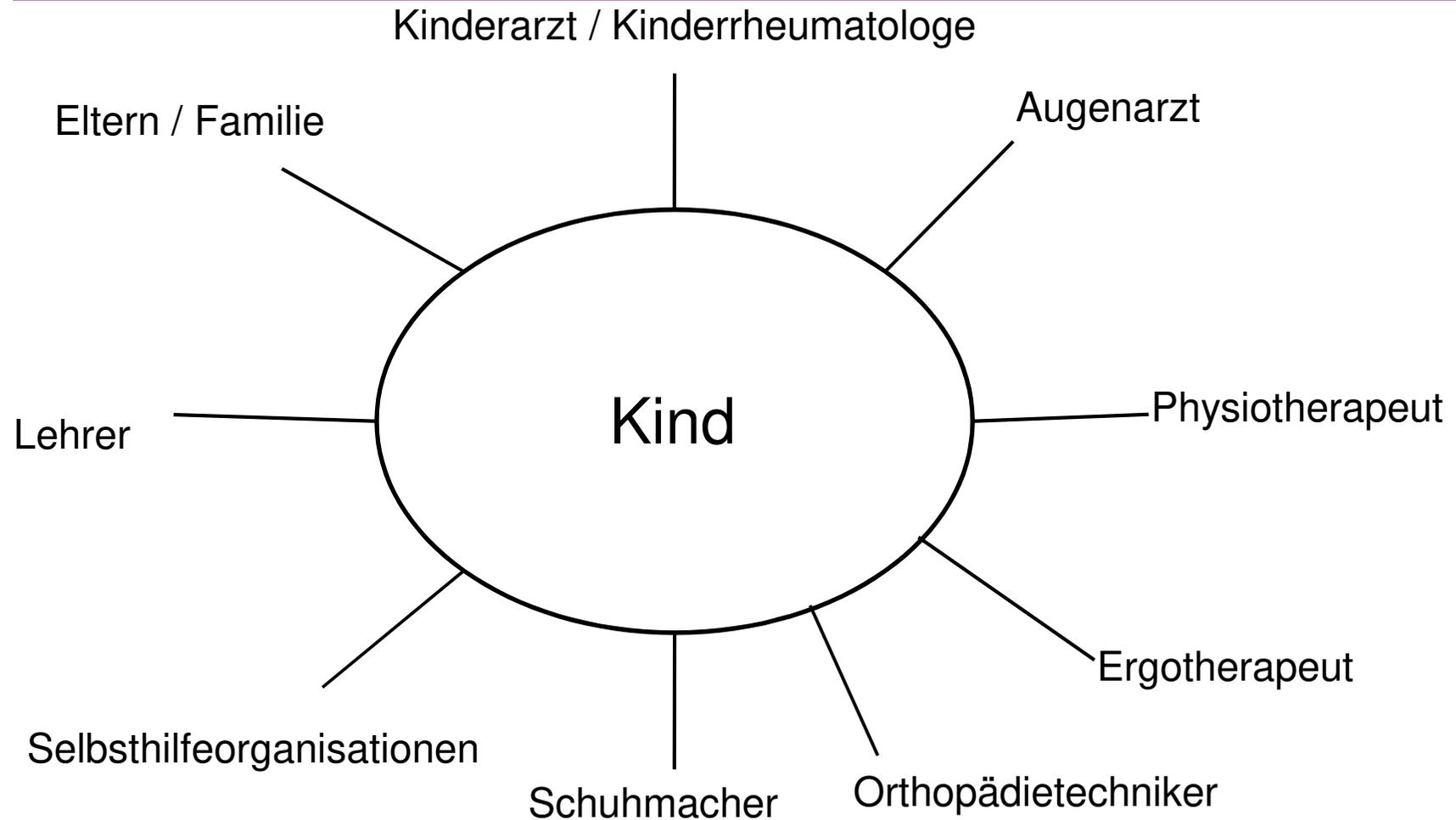


Physiotherapie in der Kinderrheumatologie – Do´s and Don´t´s

Zusammenfassung und Take – Home- Message



Das therapeutische Team





Physiotherapie in der Kinderrheumatologie – Do's and Don'ts

**Die Belastung für entzündete
Strukturen sollten auf die jeweilige
Krankheitsphase angepasst werden.**

**Auch in Remission muss der
Belastungsaufbau moderat,
angepasst und individuell erfolgen!**



Physiotherapie in der Kinderrheumatologie – Do's and Don'ts

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**