

17. Begegnungstreffen der Multiple-Sklerose-Selbsthilfegruppen im Landkreis Zwickau

Bereits zum 17. Mal fand das MS-Treffen am 15. Juli 2017 statt. Eingeladen hatten die Mitglieder der Selbsthilfegruppe „Multiple Sklerose“ Zwickau in Zusammenarbeit mit der Mobilen Behindertenhilfe der Stadtmission Zwickau e. V. sowie der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) Zwickau.

Es ist zu einer schönen Tradition geworden, dass diese Treffen im Gemeindehaus und im Garten der Pauluskirche stattfinden. Dort ist für Barrierefreiheit gesorgt und auch auf Rollstuhl angewiesene MS-Patienten können ein paar schöne und interessante Stunden verbringen.

Frau Ludwig von der Mobilen Behindertenhilfe begrüßte die zahlreichen Gäste und gab den Programmablauf bekannt. Frau Wetzelsch von der KISS schloss sich den Grüßen an und machte Mut, dass sich diejenigen, denen es evtl. nicht so gut geht und Hilfe benötigen, bitte melden sollen.

Nun begann Frau Dr. med. Andrea Stenner, Fachärztin für Neurologie im Medizinischen Versorgungszentrum der Paracelsus-Klinik Zwickau, mit ihrem Fachvortrag „Behandlungsmöglichkeiten bei MS“. Sie arbeitet im Kompetenzzentrum für Bewegungsstörungen in der Paracelsus-Klinik, davon viele Jahre unter Leitung von Prof. Dr. med. Reichel (seit 50 Jahren Neurologe, der viele Verbesserungen für Bewegungsabläufe, auch von MS-Patienten, geschaffen hat und ein sehr guter Lehrmeister war)



Frau Dr. med. Stenner



viele Besucher beim „MS-Tag“

Bilder: Sylvia Zinke

In ihren Vortrag ging Frau Dr. med. Stenner auf Spastik bei MS und ihre Erfahrungen mit Bontuliumtoxin (Botox) ein. Spastik bedeutet Bewegungseinschränkungen bis hin zu Gelenkversteifung. Spastik ist eine klinische Diagnose. Nicht die Krankheit, sondern die klinischen Zeichen der Spastik werden behandelt. Das Ziel dabei ist die motorische Verbesserung der vorhandenen Schädigung. Medikamentöse Therapie wird eingesetzt bei Geh- und Stehschwierigkeiten. Durch exakte Analyse der motorischen Störung, welche Muskeln betroffen sind, wird gemeinsam mit dem Patienten besprochen, inwieweit Besserung durch Bontulinumtoxin besteht. Anhand von Beispielen zeigte sie Erfolge an Arm, Hand und Füßen. Damit will man einen Funktionsgewinn, z. B. bei der Handhygiene, sowie Pflegeerleichterung und Schmerzminderung erreichen. Die Diagnostik wird beim Ultraschall gestellt, dieser ist kostengünstig und schnell verfügbar. Dabei ist erkennbar, ob noch ein Muskel vorhanden ist, der behandelt werden kann. Ein Fallbeispiel von einer jungen Frau nach einem Unfall zeigte die lange, doch im Endeffekt lohnenswerte Therapie mit Botox.

Das Medikament ist nicht zugelassen und wird unabhängig vom Krankheitsfall eingesetzt. Deshalb sollte man sich vorher mit der Krankenkasse in Verbindung setzen. Nun konnten individuell Fragen gestellt werden.

Frau Schell, Ernährungsberaterin bei der Fa. Alippi, hatte wieder eine tolle Idee: Sie bereitete frische Smoothies zu und erklärte, was alles in ein solches Getränk gehört. Smoothies liefern Energie, Vitamine und Kalzium. Sie ersetzen ein bis zwei Obst-, Gemüseahlzeiten am Tag. Sie sollten nicht jeden Tag getrunken werden. Sie enthalten Fructose (Fruchtzucker). Fünf verschiedene Sorten konnten probiert werden – sehr lecker!



Gesunde Smoothies zum Kosten



Bewegungsübungen

Bilder: Sylvia Zinke

Nach dem Smoothies-Kosten gab der Physiotherapeut Johann Krampe von der Physiotherapie „Weitblick“ in Neuplanitz einen Überblick über Bewegungsangebote, auch bei MS. Alle MS-Patienten sind in ständiger physiotherapeutische Behandlung. Aber worauf kommt es an? Man muss Positives mehr in den Vordergrund stellen. Unsere Gesellschaft ist schnelllebig geworden – aber man muss nicht „mitschwimmen“. Man darf sich Zeit nehmen, sich Ruhe gönnen, keine Hektik aufkommen lassen. Das tut dem Körper gut. Es ist nie ein Tag wie der andere. Und er setzt auf sanfte Therapie ohne Schmerzen. Er will Freude bei seinen Patienten sehen, sie glücklich wissen. Der Therapeut ist Helfer, er redet und arbeitet mit dem Menschen und zwingt ihn zu nichts. Wenn jemand sagt „Ich kann das nicht“, versucht er diesem das Gegenteil zu beweisen.

Er konnte eine Frau, die er nach vorne bat, überzeugen, dass sie freihändig, ohne sich am Rollator festzuhalten, stehen kann. Es hat geklappt! Gemeinsam wurden noch einige leichte Übungen im Sitzen gemacht. Und wer Spaß am Üben hat setzt Glückshormone frei. Ebenso beim Lächeln. Wenn man Leute beobachtet, sieht man allzu oft in verbissene, griesgrämige Gesichter. Das muss doch nicht sein.

Dies war nur ein kleiner Auszug, was mit Therapie alles möglich ist und Herr Krampe kam noch mit einigen Mitmachern und Zuhörern ins Gespräch.

Frau Ludwig gab noch einige Hinweise auf anstehende Termine und Neuigkeiten. Die MS „Junior“ hat sich umbenannt in MS „Lebenskünstler“.

Herr Phil Hubbe, ebenfalls MS-Betroffener, zeichnet Cartoons mit Augenzwinkern auf den Zustand von Behinderten in unserem Land. Derzeit gibt es eine Ausstellung mit seinen Werken im Rathaus Zwickau (auch für Behinderte gut zu erreichen).

Das 17. MS-Treffen ging zu Ende mit Grillen und vielen angeregten persönlichen Gesprächen, aber auch mit Anregungen und Themen für die Gruppenarbeit. Das schöne Wetter lud ein, noch eine Weile im Garten zu sitzen. Die Zeit war wieder viel zu schnell vergangen. Alle wollen im nächsten Jahr zum 18. MS-Treffen wieder mit dabei sein.

Text: Sylvia Zinke