

## TIPPS VON DER ALS-KRANKENPFLEGERIN FÜR ALS-PATIENTEN MIT SCHMERZEN

1. Üben Sie spezifische Bewegungen und machen Sie Stretching, um Muskel- und Gelenksteife zu verhindern oder zu verringern, und um mobil zu bleiben. Sie können diese Bewegungen alleine oder mit Hilfe eines Familienmitgliedes oder Pflegers ausführen. Vergessen Sie bitte auch nicht, regelmäßig Ihre Arme über Schulterhöhe hinauf zu heben, denn das kann bei Schulterschmerzen helfen. Denken Sie auch daran, Ihre Finger, Ellenbogen, Hüften, Hand- und Fußgelenke sowie die Zehen zu bewegen.
2. Beanspruchen Sie Ihre Muskeln nicht übermäßig und bewahren Sie Ihre Muskelkraft für die Tätigkeiten, die für Sie am wichtigsten sind.
3. Verwenden Sie eine weiche Halskrause, um das Gewicht Ihres Kopfes mitzutragen und dadurch das Entstehen von Nackenschmerzen und Verspannungen zu verhindern.
4. Nehmen Sie nichtsteroidale Antiphlogistica, wie Ibuprofen, damit Entzündungen abklingen. Medikamente, die Aspirin enthalten, sollten Sie allerdings vermeiden, denn sie können Blutungen und Geschwüre verursachen (das gilt natürlich nicht, wenn Ihr Arzt sie Ihnen verordnet hat).
5. Probieren Sie, sanft zu reiben oder leichten Druck anzuwenden, wenn Faszikulationen auftreten. Das sind Spasmen oder Krämpfe, die häufig in einem Frühstadium von ALS auftreten, die unangenehm und schmerzhaft sein und Sie nachts wachhalten können. (Zur Behandlung von Faszikulationen wird im Allgemeinen Baclofen empfohlen.)
6. Körnerkissen, gefüllt mit Reiskörnern, Leinsamen, Maiskörnern oder anderen Füllstoffen, können in der Mikrowelle aufgewärmt oder im Tiefkühlgerät gekühlt werden. Sie haben insbesondere am Nacken oder auf den Schultern eine gute Wirkung, vor allem für Menschen, die lange am Computer gesessen haben.
7. Aufrecht hinstellen: Stellen Sie sich täglich mindestens einmal und immer wenn es möglich ist, allein oder mit Hilfe anderer, aufrecht hin. Dadurch wird die Blutzirkulation (insbesondere der Füße) gefördert und die Wirbelsäule gestreckt.
8. Legen Sie Ihre Füße höher oder in dieselbe Höhe wie Ihr Herz, damit Schwellungen abklingen, die durch langes Sitzen im Rollstuhl entstanden sind.
9. Legen Sie Ihre Arme auf die Armlehnen Ihres Rollstuhls. Dadurch werden Ihre Rippen gespreizt und die Atmung verbessert.
10. Gute Sitzhaltung: Sorgen Sie mithilfe von Kissen, Decken oder andere Materialien für eine gute Sitzhaltung.
11. Ziehen Sie eine Triggerpunkttherapie in Betracht. Triggerpunkte sind lokal begrenzte Muskelverhärtungen, die zu Schmerzen in der direkten Umgebung oder an anderen Körperteilen führen können. Bei der Triggerpunkttherapie werden diese verhärteten Punkte massiert, um die Schmerzen zu vermindern und zu beseitigen. Informieren Sie sich per Telefon bei verschiedenen Massagetherapiekliniken. Manche haben Therapietische, die bis auf den Boden abgesenkt werden können. Dadurch können sich auch Menschen mit beschränkter Mobilität allein oder mit Hilfe anderer auf die Tische legen, um eine therapeutische und schmerzstillende Massage zu erhalten. Trinken Sie nach einer solchen Massage viel Wasser. Dadurch werden nämlich die während der Massage in den Muskeln entstandenen Schlacken weggespült, außerdem bleiben die Muskeln hydratisiert.

Übersetzung: **Maja**

Quelle: **MDA/ALS Newsmagazine**