

WIE SOLL MAN UMGEHEN MIT MUSKELSCHMERZEN UND TREMORES?

Dieser Artikel fängt an aus den Erfahrungen von Muskelschmerzen und Tremores (Beben) die pALS erleiden. In diesem Artikel finden Sie auch Fragen über dem Unterschied zwischen beide und wie man diese am besten behandeln soll.

Muskelschmerzen und Tremores haben nur eins gemeinsam: sie haben beide Beziehung auf Muskeln. Aber eigentlich sind die beide sehr unterschiedlich. Im engen Sinne ist ein Tremor ein stark rhythmische Bewegung, die man sieht bei Parkinson's Patienten. Die Bewegung ist rhythmisch, unfreiwillig und ähnelt eine koordinierte, präzise Aktivität wie bei einer Schneiderin. Manche pALS verwenden den Begriff 'Tremor', wenn sie eigentlich Muskelversagen meinen. Wenn Menschen ihre Muskeln bis zum Limit treiben, sieht man die Muskelreaktion, so wie bei Gewichtheber bei den Olympischen Spiele. Für pALS scheint diese Limit sehr schnell erreicht zu sein. So kann es für Patienten ein wahrer Kampf mit der Schwerkraft sein um das Handgelenk auf zu heben. Außerdem kann die darauf folgende Muskelziehung sich ähneln an einen Tremor, weil man diese Bewegung nicht halten kann. Die Quelle der Muskelschmerzen bei ALS scheint aber komplexer zu sein. Wenn die Muskeln krampfen bis zur Spasmus fühlt sich das sehr unbehaglich an. Jede(r) hat schon mal ein Muskelkater nach zu langem Sitzen oder einer unbequemen Position beim Liegen. Es kommt aber oft vor, dass ALS-Patienten auch Nachts Krämpfe haben. Ein ähnliches Phänomen ist normal bei pALS.

Eine andere Art von Muskelschmerz tritt auf, wenn Menschen sich bewegen wollen und dabei ihre ganze Kraft nutzen. Das passiert bei pALS bei alltägliche Aktivitäten, wie die Haare bürsten. Gelenkschmerzen am Schulter sind dann bei manchen Patienten möglich. Muskelschmerzbehandlungen zielen in Essenz darauf, die Muskelspannung oder Muskeltonus (ein ständiges und passiv partielle Zusammenziehung der Muskeln) und Spastik zu verringern.

Medikamente, die oral eingenommen werden, zum Beispiel Baclofen und Tizanadin (Sirdalud®), werden am Anfang oft verwendet in kleinere Dosis, um stufenweise die Dosis zu erhöhen. Die Medikamente werden stufenweise angepasst, weil die abnehmende Muskeltonus

verschiedene Handlungen erschwert: Geradestehen, von einem Stuhl aufstehen, oder spazieren gehen. Baclofen hat normalerweise wenig Nebenwirkungen, im Gegensatz zu Tizanadin, das Schwindlichkeit und einem trockenen Mund verursachen kann. Das Letzte kann helfen Speichelflut zu beherrschen.

Leider haben manche Menschen Schwierigkeiten diese Medikamenten zu ertragen. Falls diese zwei Medikamenten nicht wirken gegen Muskelschmerz, können Patienten Cyclobenzaprine (Flexeril) und Skelaxin (Metaxalon) einnehmen. Es kann vorkommen, dass pALS es nicht schaffen genügend Flüssigkeit ein zu nehmen. Sie vermeiden oft Getränke, wegen ihre Bewegungsschwierigkeiten. Allerdings ist Hydratisierung (genügend Flüssigkeiten einnehmen) wichtig, weil es helfen kann Muskelkrampf und Spasmen zu verringern. Weiterhin soll man darauf achten, dass die Elektrolyten im Körper auf eine gesunde Ebene bleiben. Man kann seinem Vorteil erzielen aus gutem Auskünften – meistens von einem Physiotherapeuten – über wie man Muskelkrämpfen vermeiden kann. Zum Beispiel: falls die Wadenmuskel sich verkrampft, soll man den Fuß und die Zehen aufheben, damit die Muskel in einer andere Richtung zieht und die Ursache der Krampf also vermieden wird. Es gibt eine Möglichkeit, indem man für eine Gegenkraft der meisten verkrampften Muskeln sorgen kann. Ergotherapie kann sehr hilfreich sein, weil man dann auch lernt mit angepassten Hilfsmitteln oder andere Strategien, um von Muskelproblemen verursachten Schwierigkeiten zu beseitigen, um zu gehen. Selbst falls ein Medikament eine Weile einwirken kann, kann es manchmal weniger wirksam werden. Es ist wichtig regelmäßig zu überprüfen, ob die angewandte Therapie oder Behandlung immer noch die beste Vorgehensweise für Ihr Problem ist. Die Komplexität der Muskelprobleme und der überwältigende Folgen die sie haben können im Alltag von pALS betonen wie wichtig es ist, um Beratung zu bitten in einer Klinik, die von der ALSA zertifiziert worden ist. In die Klinik steht ein Team von Experten in verschiedenen Fachbereichen wie Medikation, Beatmungstherapie, Physiotherapie, Ergotherapie und Pflegepersonal zur Verfügung. Dieses Team arbeitet zusammen um ihre Problemen gezielt zu behandeln.