



Symptomatische Therapie

Die symptomatische Therapie behandelt nicht die Ursachen der MS, sondern deren Krankheitsanzeichen. Diese können bei Multipler Sklerose vielfältig sein. Nicht ohne Grund heißt sie die „Erkrankung der 1.000 Gesichter“, denn die Symptome sind bei jedem Betroffenen unterschiedlich ausgeprägt. Manchmal tritt nur ein Symptom auf, mitunter sind es mehrere, einige treten vorübergehend auf, andere permanent. Doch trotz dieser Komplexität ist es heute möglich, die Beschwerden gut zu behandeln.

Überdies können Sie eine ganze Menge für das eigene Wohlbefinden tun. Doch sollten Sie sich nicht selbst therapieren, ohne zunächst mit dem Neurologen zu sprechen. Nur er kann entscheiden, ob ein Symptom mit der MS in Zusammenhang steht und dann die geeignete Therapie auswählen. Dass Symptome richtig therapiert werden, ist sehr wichtig, denn dadurch lassen sich mögliche Komplikationen vorbeugen. Und das ist die Grundlage, um das Leben weiterhin aktiv zu gestalten.

Fast alle Symptome lassen sich gut behandeln

Nicht immer müssen zusätzlich zur Basistherapie Medikamente eingenommen werden, auch mit nicht-medikamentösen Methoden lässt sich viel erreichen. Verzweifeln Sie nicht, wenn nicht jede Behandlung sofort anschlägt. Oft lassen sich Alternativen finden und manchmal ist auch einfach etwas Geduld gefragt. Gemeinsam mit Ihrem Neurologen und Ihrer/m MS-Fachberater/in finden sich in der Regel Wege, um die Symptome zu reduzieren oder sie sogar zu beseitigen.

Nichtmedikamentöse Therapien

Entscheidend bei allen Therapieformen ist die Regelmäßigkeit. Mit Krankengymnastik und aktiver oder passiver Bewegungstherapie lassen sich Lähmungen, Spastik, Muskelschwäche sowie Koordinations- und Gleichgewichtsstörungen verbessern. Entsprechende Übungen können auch im Wasser oder auf dem Pferd (Hippotherapie) durchgeführt werden. Ergotherapie ist eine Anleitung zur Selbsthilfe, die unter anderem die

feinmotorischen Fähigkeiten trainiert, welche für eine eigenständige Alltagsbewältigung unverzichtbar sind. Kognitives Training stärkt Gedächtnis- und Erinnerungsvermögen, bei der Logopädie werden Sprach- und Schluckschwierigkeiten behandelt. Das sind nur einige der vielen Möglichkeiten. Ebenso sind verschiedene Formen der Psychotherapie eine große Unterstützung, denn oft verbessern sich die Symptome auch, wenn man einen gelasseneren Umgang mit ihnen findet.

Hilfe zur Selbsthilfe

- Achten Sie auf sich und Ihren Körper und lernen Sie, was Ihnen gut tut. Meiden Sie auslösende Faktoren, etwa zu starke Hitze bei Fatigue oder Uthoff-Syndrom.
- Bleiben Sie aktiv: tägliche sportliche Bewegung sowie leichtes Belastungstraining ohne Überlastung fördern die Mobilität und beeinflussen die seelische Stimmungslage positiv.
- Bleiben Sie auch geistig in Bewegung, beispielsweise mit regelmäßigen kognitiven Trainings. (www.aktiv-mit-ms.de/ms-training/kognitives-training)
- Vermeiden Sie Überforderung. Lernen Sie, sich und anderen Grenzen zu setzen.
- Setzen Sie nicht voraus, dass andere immer wissen, wie es Ihnen geht, denn gerade ein Symptom wie Fatigue (starke Müdigkeit) ist für Außenstehende schwer nachvollziehbar. Sprechen Sie mit Freunden, Angehörigen oder engen Arbeitskollegen über Ihre Multiple Sklerose, damit man Sie angemessen unterstützen kann. Sprechen Sie auch über Ihre Gefühle, über Ihren Schmerz, Ihre Ängste und Ihre Wut.
- Nehmen Sie Hilfe an und fordern Sie sie ein, wenn es nötig ist. Die meisten Menschen helfen gerne.
- Ziehen Sie sich nicht zurück. Bleiben Sie in Kontakt mit Freunden und der Familie, besuchen Sie Veranstaltungen. Wenn Sie sich gerne mit anderen austauschen, kann eine Selbsthilfegruppe förderlich sein. Kontakte zu anderen Menschen sind für jeden wichtig, sie fördern die Lebensfreude, verhindern depressive Verstimmungen und unterstützen die kognitiven Fähigkeiten.
- Scheuen Sie sich nicht, Tabuthemen anzusprechen. Denn es gibt für die meisten Probleme eine Lösung, seien es beispielsweise sexuelle Funktionsstörungen, Blasenentleerungsstörungen oder Darmprobleme. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer/m MS-Fachberater/in.
- Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen, um Ihrem Körper die nötigen Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Ballaststoffe zuzuführen. Trinken Sie ausreichend.



Haben Sie weitere Fragen?

Das Aktiv mit MS Serviceteam steht Ihnen unter der E-Mail-Adresse info@aktiv-mit-ms.de oder unter der folgenden gebührenfreien Telefonnummer gern zur Verfügung: 0800-1 970 970

Wir sind montags bis freitags von 8.00 bis 20.00 Uhr und samstags von 8.00 bis 12.00 Uhr für Sie da. Oder besuchen Sie uns im Internet unter www.aktiv-mit-ms.de