

FACE SMA



#05

SMA Kompakt
Physiotherapie
bei SMA

KONTRAKTUREN VERSTEHEN UND VORBEUGEN

„Wer rastet, der rostet“ – dieses Sprichwort ist bei SMA besonders wichtig. Eine Kontraktur ist eine dauerhafte Verkürzung von Muskeln, Sehnen oder Bändern. Das Gelenk wird steif.

Warum passiert das bei SMA?

Oft reicht die Kraft nicht aus, um ein Gelenk im vollen Umfang zu bewegen. Dadurch steigt das Risiko, dass Strukturen „verkürzen“.

Typische Beispiele sind:

- * **Beugekontrakturen im Knie oder Ellenbogen**
- * **Ein Spitzfuß**
- * **Verkürzungen in der Hüfte**

Unbehandelte Kontrakturen können zu einer dauerhaften Versteifung führen, was möglichst verhindert werden sollte. Die Physiotherapie hilft Dir dabei, Deine Flexibilität zu verbessern.



Hier findest Du mehr zum Thema Sport und Bewegung



Und hier zum Thema Atemphysiotherapie



Am besten ist es, alle Gelenke mindestens zweimal täglich durchzubewegen. Integriere es fest in Deinen Alltag, z. B. bei pflegerischen Maßnahmen oder abends beim Fernsehen.

Wann solltest Du nicht dehnen?

Es gibt Situationen, in denen Du vorsichtig sein solltest (Kontraindikationen)

- * **Bei Krankheit oder Fieber**
- * **Bei Übelkeit oder Kopfschmerzen**
- * **Bei akuten Entzündungszeichen**

LAGERUNG IST MEHR ALS NUR BEQUEMLICHKEIT

Wenn Du viel Zeit im Liegen verbringst, ist die richtige Lagerung extrem wichtig. Ein Wechsel der Position hilft Dir gleich mehrfach:

2

Haut:

Druckstellen (Dekubiti) werden vermieden.

1

Atmung:

Die Lunge wird in verschiedenen Bereichen besser belüftet. Sekret kann sich besser lösen.

3

Kontrakturen:

Muskeln werden gedehnt und Gelenke in gute Positionen gebracht.

4

Schmerzlinderung:

Gelenk- oder Brustschmerzen können gelindert werden.

Gut zu wissen

Versuche, Deine Lagerung alle 2 bis 4 Stunden zu wechseln, um die Durchblutung zu fördern und Druckstellen zu vermeiden. Als Material eignen sich Kissen, Decken, Handtücher oder spezielle Lagerungswürfel.

Verschiedene Positionen testen

Jede Position hat Vor- und Nachteile. Sprich mit Deinem Physio-Team, was für Dich am besten funktioniert.

* **Rückenlage:** Einfach einzunehmen und gut für die Belüftung der vorderen Lunge. Achte darauf, den Kopf gut zu lagern und die Füße zu stützen, um einen Spitzfuß zu verhindern.

* **Seitlage (rechts & links):** Super für die Belüftung der oberen Lungenhälfte und die Durchblutung der unteren. Sie entlastet den Rücken und kann helfen, Hüfte und Knie zu strecken.

* **135° Bauchlage:** Diese Position kann die Atemmechanik verbessern und den Brustkorb öffnen. Sie ist aber nicht für jeden geeignet und muss gut toleriert werden.



Agenturfoto. Mit Model gestellt.

ATEM- THERAPIE: TIEF DURCH- ATMEN

Das Management der Atmung steht im Mittelpunkt der Physiotherapie bei SMA. Eine schwache Brustmuskulatur kann die Atmung und vor allem das Husten beeinträchtigen. Dadurch steigt das Risiko für Infekte.

Ziele der Atemtherapie sind:

- * Sekret lösen und mobilisieren (damit Du es abhusten kannst)
- * Die Strukturen des Brustkorbs mobilisieren
- * Deine Atemwahrnehmung steigern – also spüren, wohin Du atmest
- * Den Muskeltonus (Spannung) anpassen

Passiv und aktiv helfen

Es gibt Techniken, die Deine Assistenzkräfte oder Angehörigen anwenden können (passiv), und Übungen, die Du selbst machen kannst (aktiv).

Passive Techniken:

- * Mobilisation des Brustkorbs, der Rippen und Schulterblätter
- * Ausstreichungen oder Hautrollungen
- * Kontaktatmung: Die helfende Person legt die Hände auf Deinen Brustkorb, damit Du gezielt dorthin atmen kannst
- * Eine „Heiße Rolle“ (gerolltes Handtuch mit heißem Wasser) zur Entspannung

Aktive Techniken:

- * Lippenbremse: Langsam gegen den Widerstand der Lippen ausatmen
- * Spezielle Hustentechniken
- * Übungen zur Aufrichtung und Drehung (Rotation) des Rumpfes

DIE BASIS: THERAPIE UND BEWEGUNG

Du hast Dich vielleicht schon intensiv mit der medikamentösen Therapie der SMA beschäftigt. Diese Therapien sind die Grundlage, um den Verlauf der SMA zu beeinflussen.

Aber was passiert mit der Muskulatur und den Gelenken, die bereits Unterstützung brauchen? Hier kommt die Physiotherapie ins Spiel. Sie ist eine unverzichtbare Ergänzung Deiner medikamentösen Behandlung.

Stell es Dir so vor: Die Therapie gibt den Anstoß, aber die Physiotherapie hilft Deinem Körper, das Beste daraus zu machen. Sie zielt darauf ab, Deine Funktionen zu erhalten, Folgen der Muskelschwäche zu verzögern und Deine Selbstständigkeit zu fördern.

PHYSIOTHERAPIE
ERMÖGLICHT MEHR
SELBSTSTÄNDIGKEIT.
SIE HILFT DIR, DEINE
BEWEGLICHKEIT ZU
ERHALTEN, DEINE
KRAFT ZU NUTZEN
UND DEINEN ALLTAG
BESTMÖGLICH ZU
MEISTERN.

ZIELE DER PHYSIO- THERAPIE

Die Ziele werden immer individuell an Dich und Deine Situation angepasst.

Zu den wichtigsten gehören:

- * **Beweglichkeit erhalten:** Gelenke sollen flexibel bleiben
- * **Funktionen fördern:** Ausdauer und Kraft bestmöglich nutzen
- * **Atmung unterstützen:** Atem-, Stimm- und Schluckfunktionen erhalten oder verbessern
- * **Alltag erleichtern:** Kompensationsstrategien und Umgang mit Hilfsmitteln lernen
- * **Schulung:** Auch Angehörige oder Assistenzkräfte werden angeleitet





PHYSIOTHERAPIE IST DER SCHLÜSSEL, UM DIE TÜREN OFFEN ZU HALTEN, DIE DIE MEDIZINISCHE THERAPIE ÖFFNET.

– Beate Muschner oder Viktoria Göbel, Physiotherapeutin



Mehr Informationen zur Physiotherapie bei SMA findest Du auf unserer Website.



Besuche unsere Webseite **www.facesma.de**



Lass uns ein Like auf Facebook da **@Leben.mit.SMA**



Folge uns auf Instagram **@lebenmitsma**

Roche Pharma AG
Patient Partnership Neurodegenerative &
Seltene Erkrankungen
Emil-Barell-Straße 1
79639 Grenzach-Wyhlen, Deutschland

www.roche.de

© 2026

Diese SMA-Kompakt-Ausgabe ist in Zusammenarbeit mit den
Physiotherapeutinnen Beate Muschner und Viktoria Göbel entstanden.

Titelbild © OlyaSolodenko / Getty Images | S. 2 © MurzikNata / Getty Images
| S. 5 © pocketlight / Getty Image.

Illustrationen: Coralinar Studio

Quellen:

https://www.dgm.org/sites/default/files/2023-03/Bewegung%20und%20Atmung_LMU_Klinikum_DGM_03_2023.pdf

https://register.awmf.org/assets/guidelines/022-030L_S2k_Diagnostik-Therapie-5q-assoziierte-spinale-Muskelatrophie-Kinder-Erwachsene_2025-02_1.pdf