

Physiotherapie bei Muskelerkrankungen

Stand: 04/2026



Allgemeines

Neuromuskuläre Erkrankungen sind nicht heilbar. Deshalb kommt der Physiotherapie eine besondere Bedeutung zu. Hierbei kommen unterschiedliche Therapieverfahren zum Einsatz. Wir werden oft nach spezialisierten Physiotherapiepraxen gefragt, die sich in besonderer Weise mit Muskelerkrankungen auskennen. Nach unserer Erfahrung ist es jedoch nicht zwingend erforderlich, dass ein Therapeut speziell ausgebildet ist. Jeder Physiotherapeut kennt sich gut genug mit der Muskulatur aus, um einen Menschen mit Muskelschwund gut behandeln zu können.

Physiotherapie auf neurophysiologischer Basis

Die Krankengymnastik auf neurophysiologischer Basis (KGN) ist eine spezialisierte Physiotherapie für Patienten mit Schädigungen des Gehirns, des Rückenmarks oder der Nerven und nutzt unterschiedliche Konzepte (Bobath, Vojta, PNF...), um durch gezielte Reize krankhaft gestörte Bewegungsmuster zu normalisieren. Sie wird sowohl für das zentrale als auch für das periphere Nervensystem angewandt. Die Muskulatur gehört zum peripheren Nervensystem.

Physiotherapie nach Bobath

Hierbei handelt es sich um eine rehabilitative Therapieform, die vor allem bei Patienten mit neurologischen Erkrankungen eingesetzt wird. Ziel ist die Verbesserung der Bewegungsfunktion durch Förderung normaler Bewegungsmuster. Die Behandlungen werden auf die spezifischen Bedürfnisse und Fähigkeiten des Patienten abgestimmt. Abnorme Bewegungsmuster sollen korrigiert und spontane Bewegungen gefördert werden. Auch emotionale und soziale Aspekte fließen in die Behandlung ein. Die Bobath-Therapie wird häufig nach Schlaganfällen, bei Multipler Sklerose und bei Hirnverletzungen eingesetzt, ist aber auch für neuromuskuläre Erkrankungen und für die Behandlung von Kindern sehr gut geeignet.

Physiotherapie nach Vojta

Dies ist eine neurologische Therapieform, die vor allem bei Kindern mit motorischen Entwicklungsverzögerungen eingesetzt wird. Ziel ist die Förderung der motorischen Entwicklung durch Reflexaktivierung, bei der durch spezifische Druckpunkte das Nervensystem stimuliert wird. Dabei wird der Patient in bestimmten Positionen gehalten, um Reflexe auszulösen. Hierbei wird die motorische Kontrolle verbessert, die Körperwahrnehmung gefördert und die Selbstständigkeit unterstützt. Diese Therapieform kommt schon bei Säuglingen und Kleinkindern zum Einsatz und ist sehr anstrengend, weshalb die Kinder während der Behandlung oft weinen und quengeln. Das ist für Eltern zwar schwer auszuhalten, liegt aber nicht an Schmerzen, sondern ausschließlich daran, dass es anstrengend ist.

PNF (Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation)

Bei dieser Therapieform geht es darum, das Zusammenspiel von Muskeln und Nerven durch spezifische Bewegungsmuster und Widerstandstechniken zu verbessern, um die Kraft, die Koordination und die Beweglichkeit zu steigern. Es werden verlorengegangene Bewegungsabläufe wiedererlernt, der Muskeltonus normalisiert, wodurch Spastiken verringert werden und Gleichgewicht und Koordination verbessert. Die PNF eignet sich auch für die Kontrakturprophylaxe. Diese Therapieform kommt vornehmlich bei Erwachsenen zum Einsatz.

Ob Ihre Krankenkasse Physiotherapie auf neurophysiologischer Basis übernimmt, sollten Sie bitte vorab klären. Falls nicht, sprechen Sie mit Ihrer Physiotherapiepraxis. Dort wird man für Sie sicher eine gute Lösung finden.

Kontrakturprophylaxe

Durch den Verlust von Muskelzellen und dem daraus resultierenden Muskelabbau verkürzen sich die Muskelstränge und üben Zug auf die Gelenke aus. Hierdurch kommt es zu Kontrakturen und Versteifungen der Gelenke. Bei Kindern mit einer Muskelerkrankung sind es häufig die Kontrakturen der Sprunggelenke mit starker Spitzfußbildung, die zu einem Gehverlust führen, selbst wenn die Muskelkraft zum Gehen noch ausreichen würde. Bei der Behandlung von Muskelkranken spielt daher die Kontrakturprophylaxe eine besonders wichtige Rolle. Auch in späteren Stadien ist es wichtig, gegen die Kontrakturen anzuarbeiten, besonders gegen die der Handgelenke und der Finger, weil die Funktion der Hände für die Steuerung des Rollstuhls und das Bedienen von Maus und PC unabdingbar ist. Dehnübungen, Faszienübungen, Wärmebehandlungen und Massagen können helfen, Kontrakturen zu vermeiden. Wenn bereits Versteifungen vorhanden sind, kann mit Hilfe von Orthesen, die in der Nacht getragen werden, ein weiteres Fortschreiten der Kontrakturen hinausgezögert werden.



Zur kontrakturlösenden Operation nach Rideau (bei Kindern) laden Sie bitte das DMH-Infoblatt „Rideau-Operation“ herunter.

Bewegung im warmen Wasser

Besonders zu empfehlen ist der Aufenthalt in einem Schwimmbad mit warmem Wasser (32 bis 34 Grad). Die Wärme des Wassers macht das Gewebe insgesamt geschmeidiger und der Auftrieb sorgt dafür, dass Arme und Beine kaum noch Eigengewicht haben. Dadurch können Betroffene sich im Wasser viel besser bewegen und Übungen machen, die sie auf der Behandlungsbank nicht machen können. Die Gelenke werden beweglich gehalten, ohne überanstrengt zu werden. Gleiches gilt für die Muskulatur, die sanft trainiert wird, ohne überlastet zu sein.

Schlingentisch

Ein Schlingentisch ist ein spezielles Therapiegerät, das dazu dient, einzelne Körperteile (Kopf, Arme, Beine) oder den gesamten Körper in Stoffschlingen an Seilzügen aufzuhängen. Hierdurch wird das Eigengewicht des Körperteils fast vollständig aufgehoben und der Druck auf Gelenke und Bandscheiben deutlich reduziert. Eine Behandlung auf dem Schlingentisch kann auch zur Schmerzlinderung zur Anwendung kommen, wenn durch gezielten Zug Gelenkflächen voneinander entfernt werden. Muskelkranke beschreiben das Gefühl als sehr entlastend und haben Freude an Bewegungen, die sie im Normalzustand nicht ausführen können. Es gibt inzwischen viele Physiotherapiepraxen, die über einen Schlingentisch verfügen.

Osteopathie

Osteopathie ist eine ganzheitliche, manuelle Form der Behandlung, die ausschließlich mit den Händen durchgeführt wird. Sie bezieht Gelenke, Faszien und das Nervensystem ein und eignet sich besonders gut zum Lösen von Blockaden. Durch Ertasten spürt der Therapeut Bewegungseinschränkungen und Gewebespannungen und löst diese auf. Sie kann sowohl bei Säuglingen als auch bei älteren Menschen angewendet werden. Der Therapeut benötigt eine spezielle Ausbildung, und die Behandlungen werden nicht immer von Krankenkassen übernommen.

Buchtipps für Therapeuten

Wenn Sie selbst Physiotherapeut sind und eine muskelkranke Person behandeln, empfehlen wir Ihnen das Buch „Neuromuskuläre Erkrankungen“ von Georg Weimann, das 1994 im Pflaum Verlag München veröffentlicht wurde. Hier finden Sie Anregungen und zahlreiche Übungen, die bei Muskelkranken angewandt werden können.

<https://www.amazon.de/Neuromuskul%C3%A4re-Erkrankungen-Krankengymnastik-Physikalische-Physiotherapie/dp/3790506796>

In einigen Reha-Kliniken für neuromuskuläre Erkrankungen werden regelmäßig Weiterbildungskurse für Physiotherapeuten angeboten. Wenn Sie in Ihrer Praxis mehrere Patienten mit Muskelschwund behandeln, lohnt es sich, dort Kurse zu besuchen. Hier erfahren Sie aus erster Hand, wie eine Behandlung bei Muskelerkrankungen aussieht.



Schlussbemerkung

Man kann auch als Patient mit einer Muskelerkrankung durch regelmäßige Physiotherapie viel erreichen. Welche Therapieform für Sie oder Ihr Kind am besten geeignet ist und ob die Behandlungen von der Krankenkasse übernommen werden, klären Sie bitte direkt mit der Physiotherapiepraxis. Für Kinder wäre es gut, eine Physiotherapiepraxis zu wählen, die speziell auf Kinder spezialisiert ist. Kinder verstehen oft nicht, warum sie ein- oder zweimal die Woche zur Krankengymnastik müssen, sodass sich hin und wieder eine Blockadehaltung einschleicht. Kindertherapeuten kennen das Problem und wissen, wie sie damit umgehen müssen. In einer Kinderpraxis sind generell mehr spielerische Elemente vorhanden, die den Kindern Freude bereiten, ohne dass sie es direkt als Behandlung empfinden.

Kontakt:

Deutsche Muskelschwund-Hilfe e.V.
Alstertor 20
20095 Hamburg
040/323231-0
info@muskelschwund.de
www.muskelschwund.de