

# DEN UNSICHTBAREN SCHMERZ BESIEGEN

.....

Manchmal hinterlässt das Leben schmerzhaftige Spuren – und selbst dann, wenn von einer Verletzung äusserlich nur noch eine rote Narbe zeugt, ist das Leiden oft immer noch da. In diesen Fällen helfen die Ergotherapeutinnen und -therapeuten des Schweizerischen Roten Kreuzes (SRK). Sie führen Betroffene trotz Beschwerden zurück in den Alltag.



VON NATHALIE CARTER\*  
[WWW.ERGOPUNKT.CH](http://WWW.ERGOPUNKT.CH)

An der Effingerstrasse 11 in Bern befindet sich Ergopunkt, die Ergotherapiepraxis des SRK. Das Team, das hier arbeitet, ist nebst der Behandlung von Schlaganfall- und Rheumapatienten vor allem auf die Therapie von Handverletzungen spezialisiert. Gerade Verwundungen der Hand hinterlassen oft neben roten Narben auch unsichtbare Schmerzen und Beeinträchtigungen. Um diese Schmerzen und Beeinträchtigungen kümmern sich die Ergotherapeutinnen des SRK. Ziel ist dabei, die Patienten wieder unabhängig zu machen. Der Weg dahin ist jedoch mit viel Arbeit und Training verbunden.

## «Spüren Sie das?»

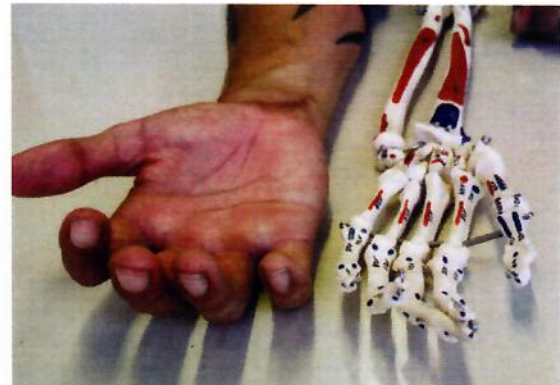
Es ist Mittwochmittag. Mathias Prager begrüsst seinen nächsten Patienten in der Praxis. Bei einem Unfall vor bald drei Monaten hat sich der junge Mann einen tiefen Schnitt am Unterarm zugezogen. Eine grosse Narbe zeugt noch von diesem Tag. Bei der Verletzung wurde der Mediannerv komplett durchtrennt. Dieser Nerv zieht von der Brustwirbelsäule durch die Achselhöhle über den Oberarm bis in die Fingerspitzen von Daumen, Zeige- und Mittelfinger und ist da-

mit für einen Grossteil der Motorik und Sensorik der Hand verantwortlich. Seit dem Unfall ist bei dem Patienten vor allem die Sensorik eingeschränkt, anfangs zu 100 Prozent, langsam kehrt sie zurück. Mathias Prager fährt mit einem Kugelschreiber den Fingern entlang und fragt: «Spüren Sie das? Wie empfinden Sie die gleiche Berührung auf der Gegenseite?» Vor ihm liegen Fotos der Hand des Patienten, auf denen verschiedene Zonen eingezeichnet sind. Die Bereiche, in denen der Mann zu Beginn gar nichts mehr gespürt hatte, sind rot umkreist. Die Sensibilität ist schon deutlich besser geworden, auch wenn das fehlende Gespür sowie auch die fehlende Kraft in der Hand den jungen Mann nach wie vor bei seiner Arbeit behindern.

## Der Weg zurück

«Unser wichtigstes Ziel ist, dass die Patienten wieder unabhängig werden, allein zuhause zurechtkommen und alltägliche Dinge verrichten können», erklärt mir Mathias Prager. Nur weil jemand zum Beispiel wieder schreiben kann oder genügend Kraft in der Hand hat, heisst das noch lange nicht, dass die betreffende

Person etwa nach einem Schlaganfall mit alltäglichen Dingen auch wieder zurechtkommt. Gerade am Anfang sind die Einbussen für viele Patienten noch gross. Plötzlich kann der Lieblingssport nicht mehr ausgeübt werden, man braucht Hilfe bei vorher selbstverständlichen Dingen und auch im Job muss man aussetzen. Das ist sehr viel auf einmal, was verkraftet werden muss. Dazu kommen noch die Schmerzen und die Ungewissheit, ob man jemals alles wieder so wie zuvor machen kann. In solchen Zeiten, wenn die Patienten für viele Dinge



Die Knochen der Hand mit den Ansätzen der Muskeln – einmal im Modell und einmal in echt.



Schwarzsehen, hilft das Team von Ergopunkt, dass wieder Farbe in ihr Leben kommt. In der Akutphase nach einer Verletzung, also die ersten Wochen nach dem Unfall, kommen die Patienten zwei- bis drei-mal pro Woche. Dann immer weniger.

### **Messbare Fortschritte**

Zurück in der Therapie. Die nächste Aufgabe des Patienten ist Holzklötzchen so schnell wie möglich umzudrehen. Eine Minute und 27 Sekunden braucht er für diese Aufgabe. Beim ersten Mal vor zwei Monaten waren es noch zwei Minuten. Eine deutliche Verbesserung. Die Fortschritte sind messbar. Als letzte Aufgabe zeigt Mathias Prager dem Patienten noch Übungen für daheim. Die Einheiten dienen der Nervendehnung. Mit dem Handgelenk eine Acht in die Luft zeichnen oder das Handgelenk bei ausgestrecktem Arm langsam hoch- und runterbiegen. Noch funktioniert das bei der verletzten Hand nicht so gut, aber das stetige Training soll helfen. Zuletzt bringt Mathias Prager ein Tape auf der Narbe an, damit diese flexibler wird. Dann sind auch schon die 45 Minuten der Therapiesitzung vorbei.

«Der zweite wichtige Punkt neben dem Zurückgewinnen der Unabhängigkeit ist die Zielsetzung», erzählt mir Mathias Prager mir nach der Therapie. Ein Ziel muss dabei spezifisch, messbar, relevant für den Patienten, eindeutig definiert und zeitlich terminiert sein. Es geht vor allem darum, kleine, erreichbare Ziele zu setzen und sich nicht zu einem grossen Ziel zu zwingen. Auf dem Weg zu diesen Zielen werden die Patienten vom Team von Ergopunkt begleitet. Sei dies mit dem Bau von Spezialschienen, individuell für jeden Patienten hergestellt, damit die verletzten Stellen nicht bewegt werden, oder einfach durch aufmunternde Worte. Zum Abschluss frage ich Mathias Prager nach einem bleibenden Erlebnis. Seine Antwort darauf: «Eines meiner schönsten Erlebnisse war eine Patientin, welche strahlend zu mir kam und mir erzählte, dass sie trotz ihrer Handverletzung wieder angefangen habe, Tischtennis zu spielen. Das hat mich enorm gefreut; zu sehen, wie sie einfach weitergemacht hat und nicht aufgegeben hat.» •



### **ERGOTHERAPIE UND SRK – EIN BLICK ZURÜCK**

Der Ursprung der Ergotherapie im SRK geht auf die Freiwilligenarbeit zurück. Um ältere, isolierte Menschen aus ihrer Abgeschlossenheit herauszuholen, organisierten die freiwilligen Helferinnen des Roten Kreuzes Zürich zu Beginn der 50er-Jahre gemeinsame Handarbeiten wie Flechten, Weben, Sticken, Stricken. Während die Aktivitäten vorerst nur als Freizeitbeschäftigungen dienten, erkannte man darin mit der Zeit wirksame therapeutische Massnahmen. So wurde 1953 in Zürich offiziell die erste Ergotherapieabteilung des Roten Kreuzes eröffnet. Damit war das SRK massgeblich am Aufbau dieser heute etablierten Behandlung beteiligt.

Heute verfügt das SRK in der Deutschschweiz und im Tessin über mehrere ambulante Therapiezentren, in denen professionelle und gut vernetzte Therapeutinnen und Therapeuten den Betroffenen – unter Berücksichtigung der Rotkreuz-Grundsätze – helfen, schmerzfrei in den Alltag zurückzukehren.



**\*NATHALIE**

LERNT DURCH ERGOPUNKT EINE NEUE SEITE DES SCHWEIZERISCHEN ROTEN KREUZES (SRK) KENNEN UND FAND ES SPANNEND, BEI EINER THERAPIESITZUNG EINEN GENAUEREN EINBLICK ZU GEWINNEN.