# ViniYoga Netzwerk

## *Intervision*

10-11:30 Uhr
Zoom, den 25.11.2022

# Unsere Agenda heute

Check-in

Fragen zu ALS anhand eines Klientenkontakts

Nebeneinander von yogatherapeutischem und physiotherapeutischem Prozess

anwesend waren: Stefanie, Heike, Rita, Tanja, Gabriella, Ilka, Stephan

# Vorbereitung für einen Klient mit ALS

## Hintergrund-Infos zum Klient

- Bisher noch kein Körpercheck, weil erstmal nur Erstkontakt per Zoom zur Anliegen-Klärung stattgefunden hat
- K. hat vor 3 Wochen die Diagnose erhalten nach langer Unklarheit, woher zunehmende Symptome rühren
- Hat seit Anfang 2016 nächtliches Muskelzucken. Seit 2022 zunehmend beeinträchtigt durch körperliche Kraftlosigkeit rechts und Schlafdefizite.
- Streckdefizit im li Finger, Arm/Hand rechts kraftlos, Gitarre spielen nicht mehr möglich, re. Hand ermüdet besonders schnell. 5 Minuten ausruhen hilft nicht immer.
- Schwitzt mehr als früher.
- Stress verstärkt die Symptome
- Physio mahnt: keine Überforderung!! 2x/ Woche vor Ort beim Physioth. und mit Programm für Zuhause, welches täglich geübt wird
- Ergotherapie
- Hat langjährige Erfahrung mit Achtsamkeitstraining. Wird von einer Acht- samkeitstherapeutin begleitet. Gesprächsorientiertes Setting.
- K. steht mitten im Leben; hat eigenes Unternehmen in Potsdam aufgebaut. Familienvater.
- Es gibt ein Kindheitstrauma, das ihn auch z. Achtsamkeitstherapeutin geführt hat.

50-j. Klient mit ALS-Diagnose

## Anliegen des Klienten

- Auseinandersetzung mit der Krankheit mit Hilfe von Yoga
- Geschwindigkeit der Progredienz drosseln
- Physio und Yoga in einer Übungseinheit zusammen bringen

## Ilkas Fragen

Infos zur Erkrankung siehe Folgeseite

- Wie stehen wir zu pranayama vor dem Hintergrund des Wissens um Auswirkungen der Erkrankung auf die Atemmuskulatur?
- keine Überlastung - wie gehen wir damit um? Sprechen wir eine zukünftige Verminderung der Kraft etc. an mit dem Hinweis, dass die Praxis sich ändern wird?
- Wie gehe ich auf das Anliegen Physio + Yoga integrieren ein?

# Infos zu Amyotropher Lateralsklerose:

- ALS ist eine neurologische, unheilbare Erkrankung, die oft nach wenigen Jahren zum Tod führt.
- Motoneuronen degenerieren, so dass die willkürlichen Bewegungen betroffen sind: Muskulatur wird zunehmend schwächer. (2 Nerven - Motoneuronen greifen ineinander, einer im Hirn beginnend, der andere vom Rückenmark zum Muskel führend).
- Im fortgeschrittenen Stadium sind auch die Schluck- und Sprechmuskeln betroffen, die Person wird zunehmend auf den Rollstuhl angewiesen sein, der Tod tritt oft ein durch Lähmung der Atemmuskulatur.
- Bei nur 5% der Betroffenen kommt es zu einer kognitiven Beeinträchtigung, d.h. Betroffene erleben ihre Entwicklung meist bei vollem Bewusstsein.
- Sensorik der Betroffenen nicht eingeschränkt
- Die Ursachen sind ungeklärt. bei 5% er Betr. gibt es evtl. eine familiäre/genetische Disposition.
- Therapie: Medikament Riluzol verlangsamt den Verlauf.
- Ergotherapie, Physiotherapie, Logopädie
- 3-5 Jahre Lebenserwartung bis max. 10 ab Diagnose
- beginnt oft um das 50 Lbsj.
- ALS-Sprechstunde in der Charité bei Dr. Prof Meyer, ist Yoga gegenüber aufgeschlossen.

# Aus der Diskussion zu Ilkas Fragen 1/2:

Erfahrung von Gabriella:

- TN mit MS im Gruppenunterricht und Einzel. Hat ein leichtes Programm für Zuhause, damit sie alles üben kann. In der Gruppe passt sie ihren Einsatz den aktuellen Möglichkeiten an: mal geht es besser, mal schlechter.
- Bei Veränderungen ist abgesprochen, dass sich K. meldet per Telefon, mail und ein zeitnahes Treffen vereinbart wird.
- Atem immer mit Bewegung unterstützen, das hat guten Erfolg für die Atemräume.

Stefanie:

- wichtig ist die Atemkapazität zu erhalten und da können zus. mit Bewegung Atemtechniken helfen: Tönen ujjayi. AA betonen und intensivieren mit aktivem Einsetzen der Bauchmuskulatur. Auch für die mentale Ausrichtung wichtig.

Heike:

- Vielfalt ist wichtig, breit aufstellen. Atem aktiv gestalten. Unterstützung geben dabei, was leicht und gut geht.
- Für alle Atemerkrankungen gilt: wenn es vorher keine Einschränkung gab, ist mit py ein guter Erfolg zu erzielen.
- Angst macht den Atem immer kürzer!
- Ilka: Er hat bereits berichtet, dass Kraftlosigkeit und Zucken der Muskulatur durch Stress gefördert werden.

Seitigkeit ausgleichen?

- Ilka: will sich an schwachen Seite orientieren im Sinne von : diese nicht überfordern - orientieren am schwächsten Glied.
- Stefanie: genau – durchaus asymmetrisch üben, aber nicht eine Seite häufiger als andere.

# Aus der Diskussion zu Ilkas Fragen 2/2:

Heike:

- Dehnung macht keinen Sinn, aber Kontraktion und lösen hält den Muskel aktiv.
- Vorschlag: kleine Praxis, Physio separat, Wir konzentrieren uns auf Yoga.
- Die große Herausforderung ist die Verschlechterung der Krankheit. Was bleibt, wenn Bewegung weniger wird? Atem ist sehr wichtig.
- Wie gehen wir mit zunehmenden Leid um?

Stefanie:

- Vorschlag 1-2 ASPEKTE der Physio in Yogapraxis integrieren, so fühlt er sich mit seinem Anliegen ernst genommen, aber nicht gleich zu Beginn. Âsana entsprechend auswählen, ganzheitliches Üben im Gegensatz zum partiellen Üben bei Physio??

Rita: Yoga nach der Physio ist die bessere Reihenfolge , um evtl. gelegte Spannungen mit Yoga wieder abzubauen.
Heike: Physio außen vor lassen. Wir können nicht als Therapieform integrieren. Ist für uns als Yogatherapeutin eine Überforderung und oft reicht die Zeit nicht, um sich alle Übungen zeigen zu lassen.

Hier gibt es also kein Patentrezept. Das ist im Gespräch mit Klienten zu klären und wir haben in der prozessorientierten Arbeit eine gute Chance, einen passenden Weg zu finden.

# Sonstiges und Themenspeicher

Wir schauen gemeinsam den Mitgliederbereich der Website an - auch für unser neues Mitglied Stephan Evers:

- anmelden mit eigenem PW
- Dokumente öffnen: da befinden sich alle Protokolle. Es können gerne Kommentare auch als nachträgliche Ergänzung geschrieben werden.
- Bei „bearbeiten“. hier sind nur evtl. fehlende Schlagwörter zu ergänzen.

Nächste Intervision am 27. Januar. Stefanie kann nicht, deswegen Anfrage, ob es einen Ausweichtermin gibt.
Rita kann nicht am 20. Januar.
Hinweis an Stephan: Bei dringenden Fragen können über den E-Mail-Verteiler immer Kolleg:innen angesprochen werden.

Themenvorschlag für nächste Supervision:

- Angeregt durch die heutige Diskussion und Heikes Klientin >> Wie gehen wir mit (zunehmendem) Leid im Prozessverlauf um? Heike bringt Praxis von Klientin mit, die sie jahrelang begleitet.
- Siehe hierzu auch Protokoll im Netzwerk Mitgliederbereich vom 27.8.2021 zu dhukha.

♡-lich Danke für den fruchtbaren Austausch
in der heutigen Runde.
Die Terminfindung für die nächste Intervision im Januar 2023 läuft noch.
Standardtermin wäre der 27.1. ab 10:00 Uhr