

# Feldstudie

---

zur Wirksamkeit der Feldenkrais-Methode bei  
Spondylitis Ankylosans  
(Morbus Bechterew)

von Christiane Lillge

# Ausgangsfrage

- **Ist die Wirksamkeit der Feldenkrais-Methode bei Spondylitis Ankylosans (= Morbus Bechterew) mit den Mitteln der quantitativen Forschung meßbar und**
- **welche Meßinstrumente sind sinnvoll?**

# Studiendesign

- **Interventionsgruppe**
- 15 Probanden, davon 9 Frauen und 6 Männer
- **Kontrollgruppe**
- 15 Probanden, davon 8 Frauen, 7 Männer
- **Zeitraum**
- September 2001 bis August 2002
- **Intervention**
- 20 Einzelstunden à 60 Min. „Funktionale Integration“
- 20 Gruppenstunden à 90 Min. „Bewußtheit durch Bewegung“
- **Frequenz**
- 1 x wöchentlich

# Spondylitis Ankylosans

## - Krankheitsbild:

- Chronische rheumatische Erkrankung
- kann zur knöchernen Versteifung der Wirbelsäule führen („Bambusstabwirbelsäule“)
- unbekannte Ursache, möglicherweise Autoimmunerkrankung
- nicht heilbar, Verlauf positiv beeinflussbar

# Spondylitis Ankylosans

## - Symptome:

- **Tiefsitzende Rückenschmerzen mit Bewegungseinschränkungen in der LWS und Ausstrahlung in die Oberschenkel**
- **Langsamer Beginn**
- **Beschwerden die länger als 3 Monate andauern**
- **Beginn im Alter von 15 bis 30 Jahren**
- **Morgensteifigkeit**
- **Besserung bei Bewegung**
- **Unsymmetrische Entzündung einzelner Gelenke**
- **Fersenschmerzen oder Fersensehnenansatz-Entzündung**
- **Iritis**
- **Brustschmerzen**
- **Eindeutige Besserung durch kortisonfreie antirheumatische Medikamente und Wiederkehr der Schmerzen nach Absetzen des Medikaments**

# Spondylitis Ankylosans

## - Krankheitsverlauf

- Sehr individuelle Verlaufsformen
- hoch schmerzhafte Entzündungs-“Schübe“
- Versteifung und Verformung der Wirbelsäule (Bildung von Syndesmophyten)
- bei ca 30 % der Patienten einmaliges oder wiederholtes Auftreten einer Iritis

# Spondylitis Ankylosans

## - Spätstadium



# Meßinstrumente - Fragebögen

- PLC = Profil der Lebensqualität chronisch Kranker
- FSR = Fragebogen zur Schmerzregulation
- FKV = Freiburger Fragebogen zur Krankheitsverarbeitung
- FSKN = Frankfurter Selbstkonzeptskalen
- FKKS = Frankfurter Körperkonzeptskalen
- FKB-20 = Fragebogen zum Körperbild
- Fragebogen zu Bewegungsempfindung und Körperwahrnehmung (Larisch/Grübel)



# Unterrichtsziele

- **Verbesserung von Bewegungsfähigkeiten**
- **Erhaltung der Beweglichkeit bzw. Verhinderung von Versteifung**
- **Verringerung der Schmerzen**
- **Entwickeln neuer Beweglichkeit**
  
- **Verbesserung von (Selbst-) Wahrnehmungsfähigkeiten**
  
- **Erkenntnis, dass beide einander bedingen und unter bestimmten Bedingungen zur Weiterentwicklung der ganzen Person führen können**

# Unterrichtsstrategien

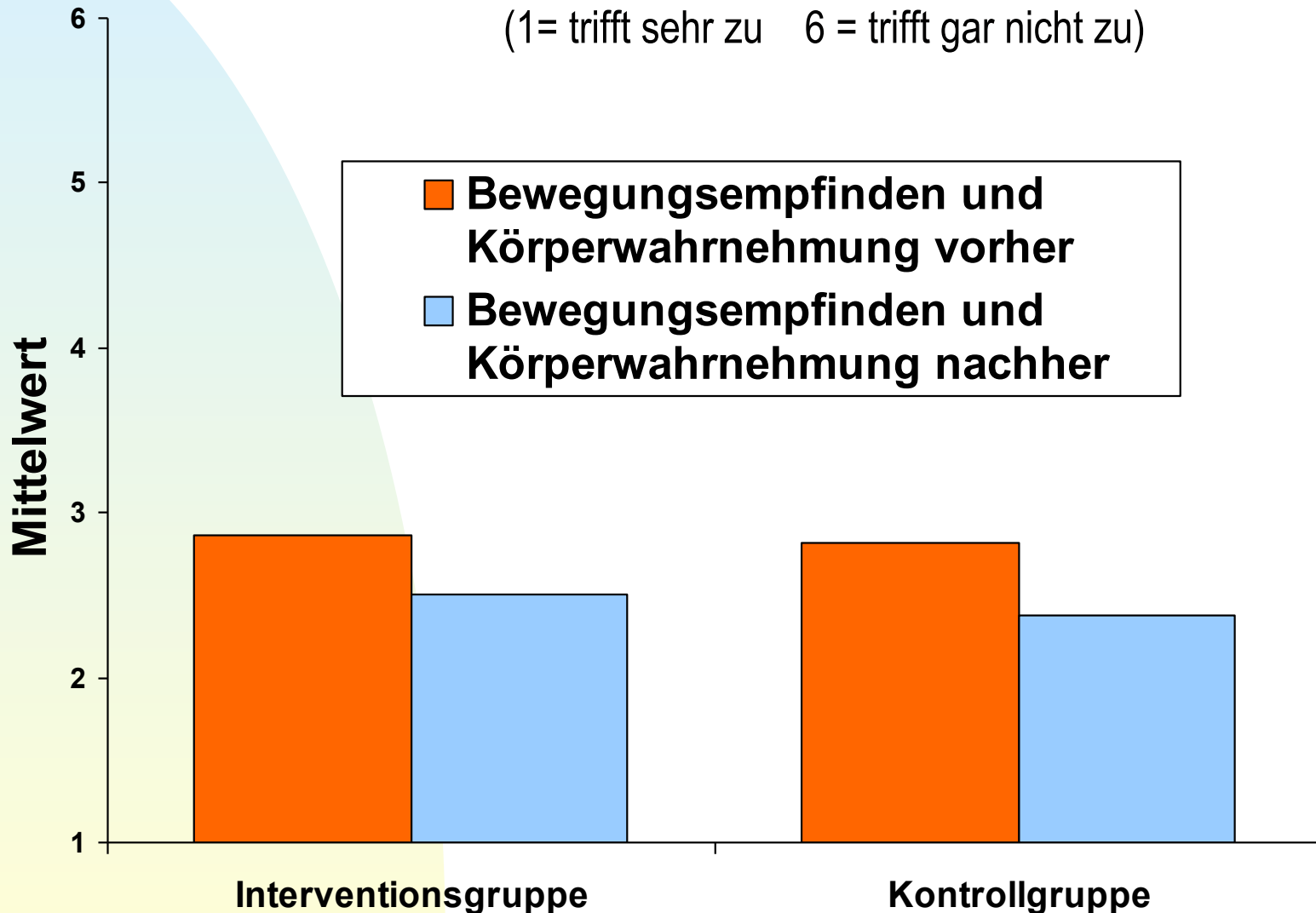
- **Der „Kinästhetische Dialog“ auf der Basis von Vertrauen und Empathie**
- **Auswahl von „Bewusstheit durch Bewegungs“- Lektionen, die mit der Vorstellung arbeiten**

# Ergebnisse - statistische Auswertung der Fragebögen

- Lebensqualität chronisch Kranker
- **FSR = Fragebogen zur Schmerzregulation**
- Krankheitsverarbeitung
- Selbstkonzept
- Körperkonzept
- Körperbild
- **Bewegungsempfindung und Körperwahrnehmung (Larisch/Grübel)**

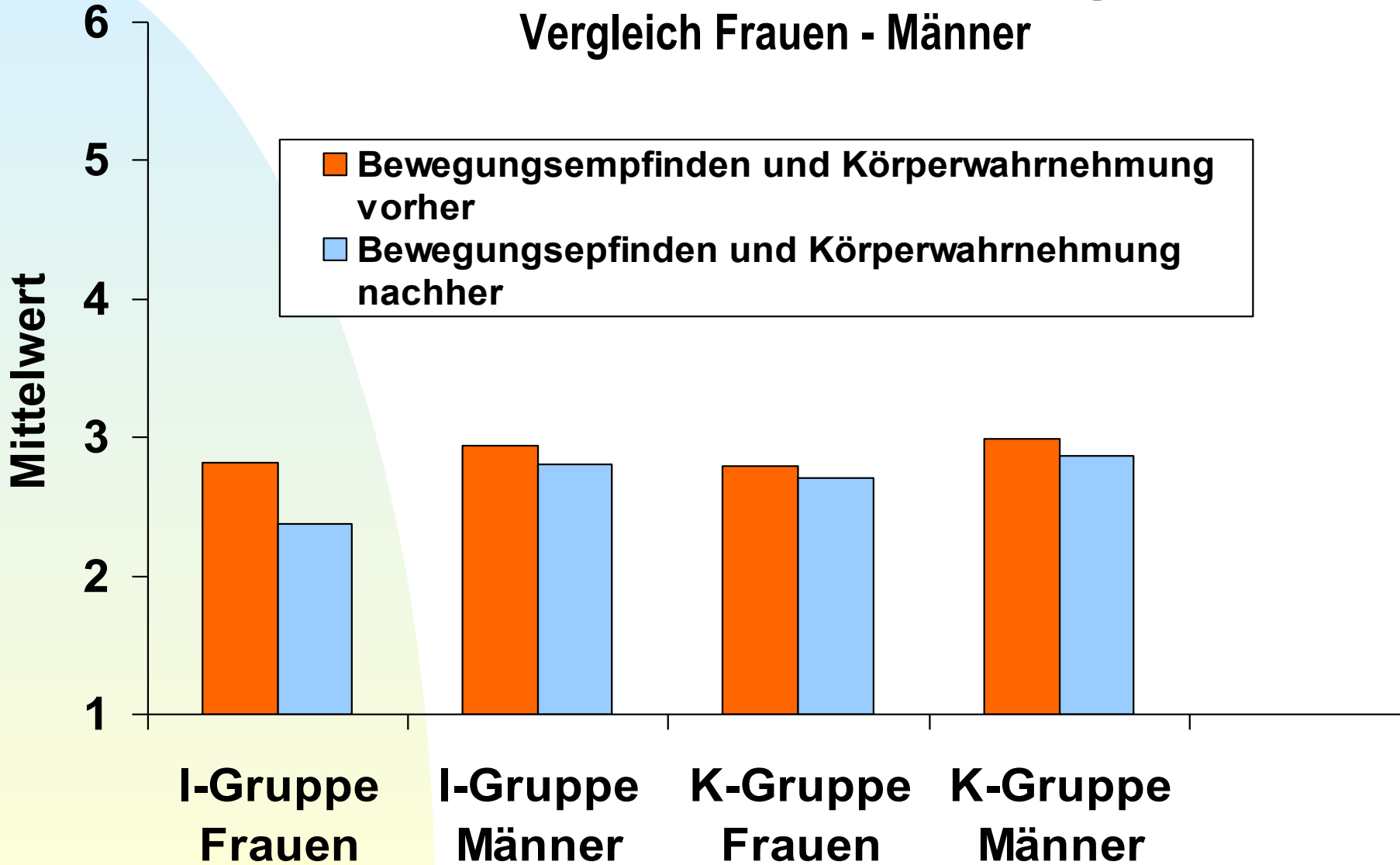
# Fragebogen zu Bewegungsempfinden und Körperwahrnehmung **FBK**

(1= trifft sehr zu 6 = trifft gar nicht zu)

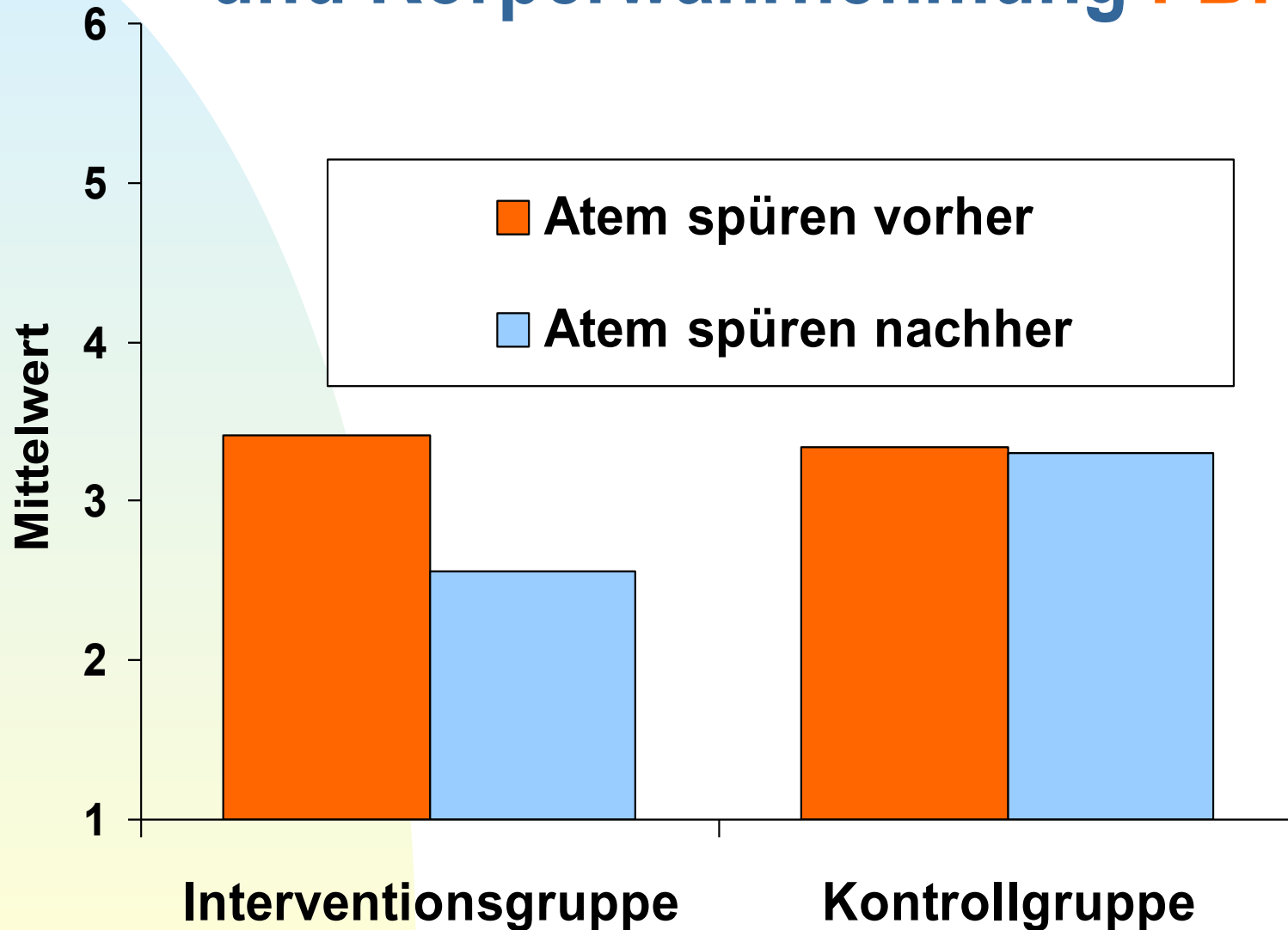


# Fragebogen zu Bewegungsempfinden und Körperwahrnehmung **FBK**

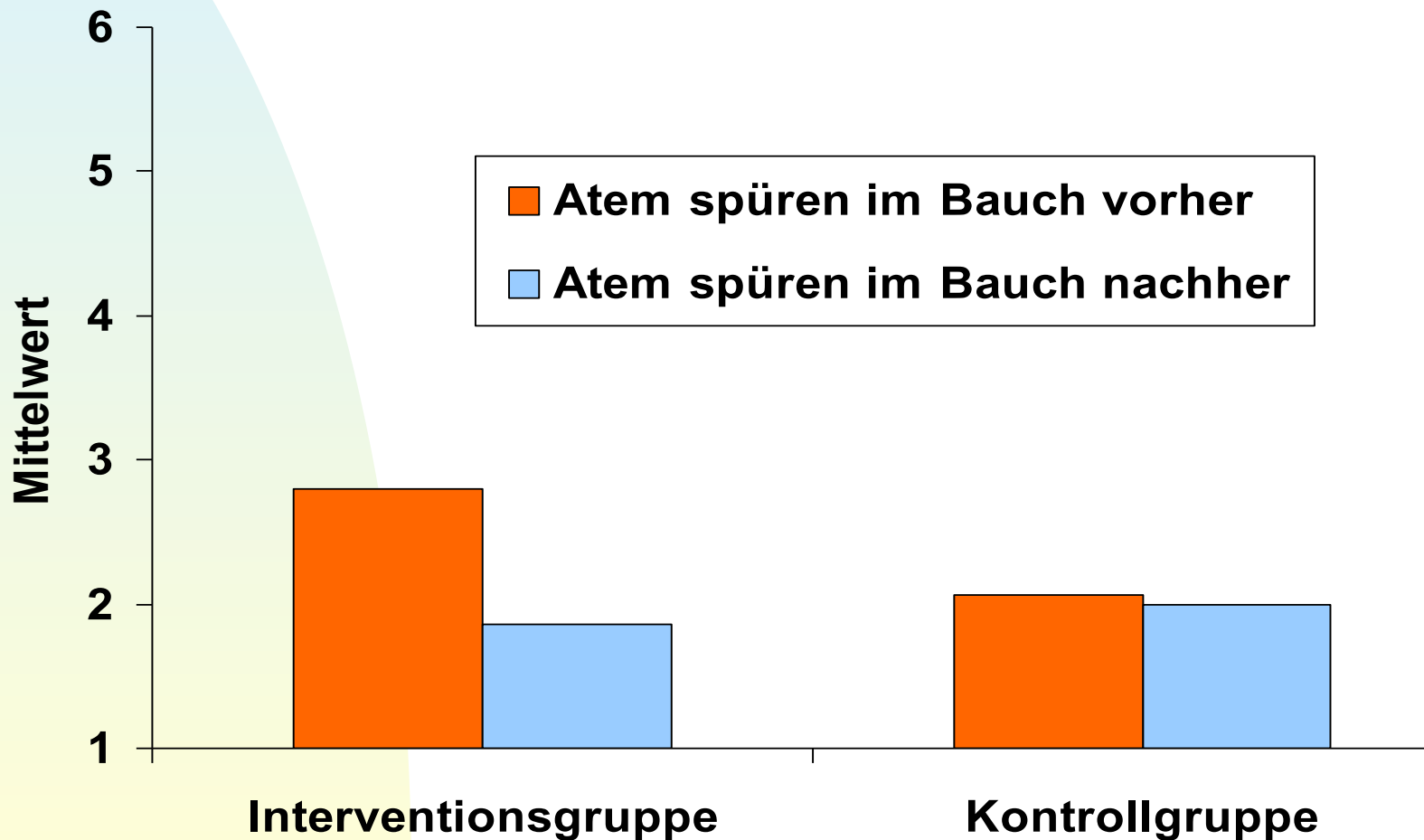
Vergleich Frauen - Männer



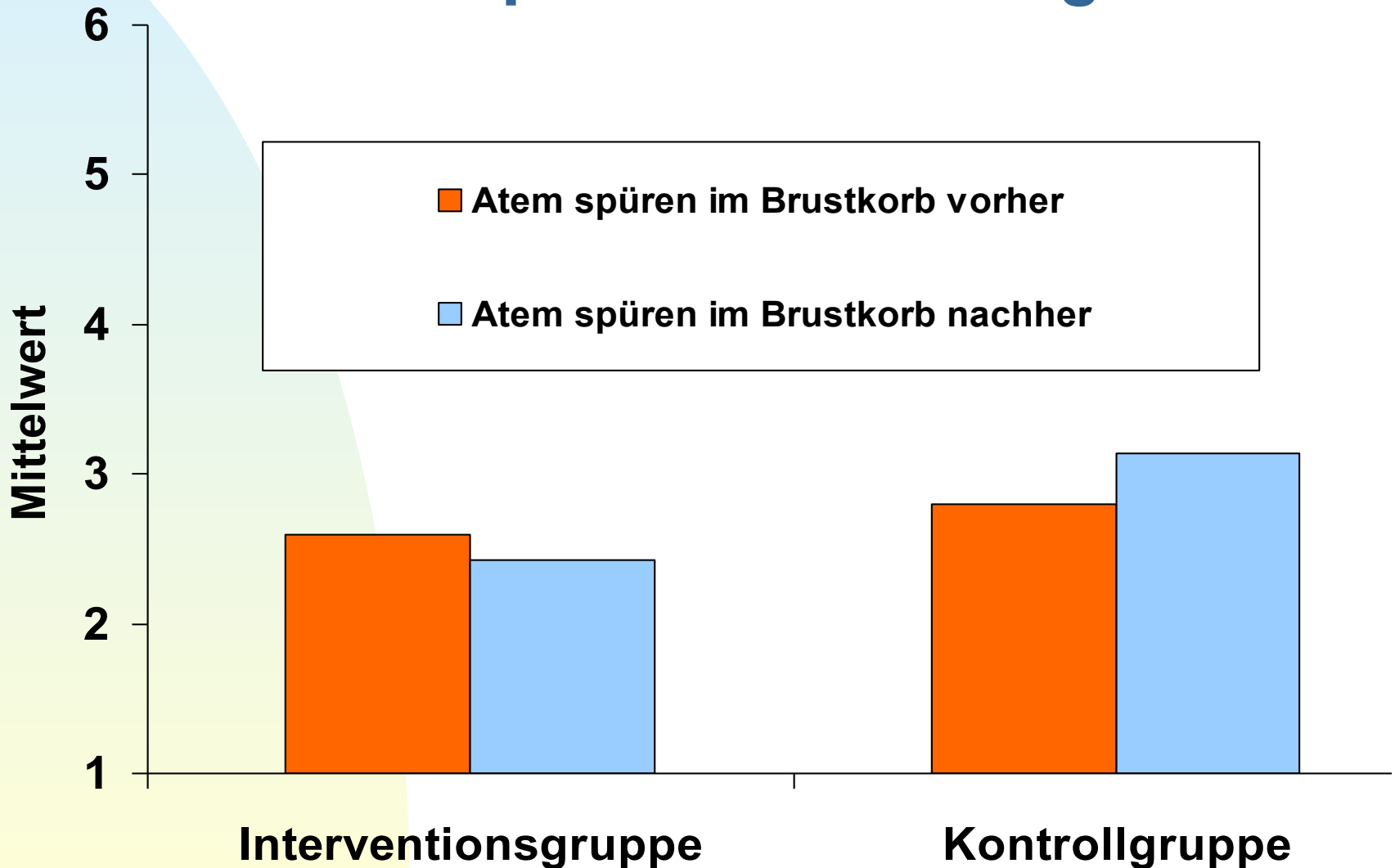
# Fragebogen zu Bewegungsempfinden und Körperwahrnehmung **FBK**



# Fragebogen zu Bewegungsempfinden und Körperwahrnehmung **FBK**

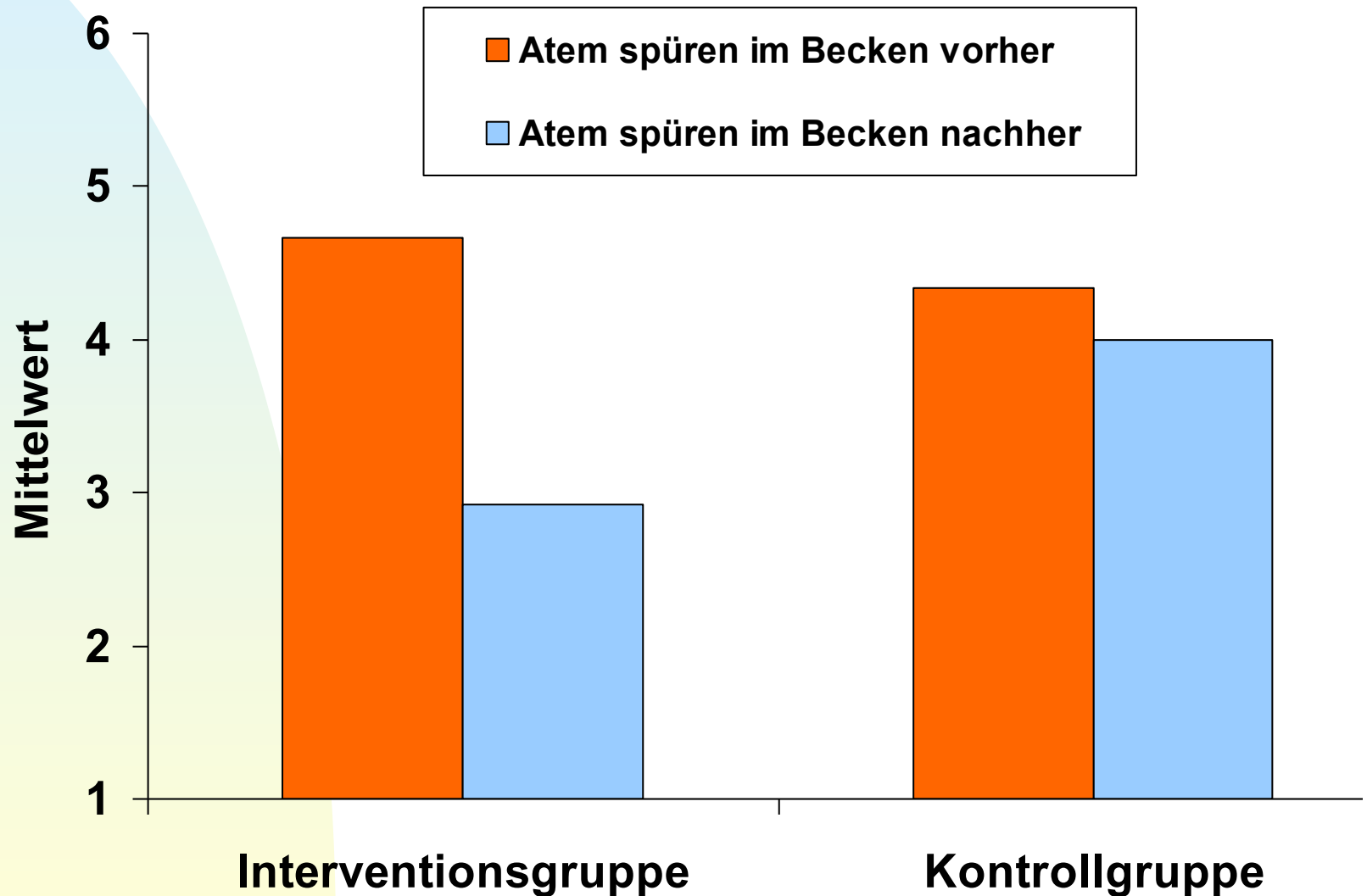


# Fragebogen zu Bewegungsempfinden und Körperwahrnehmung **FBK**

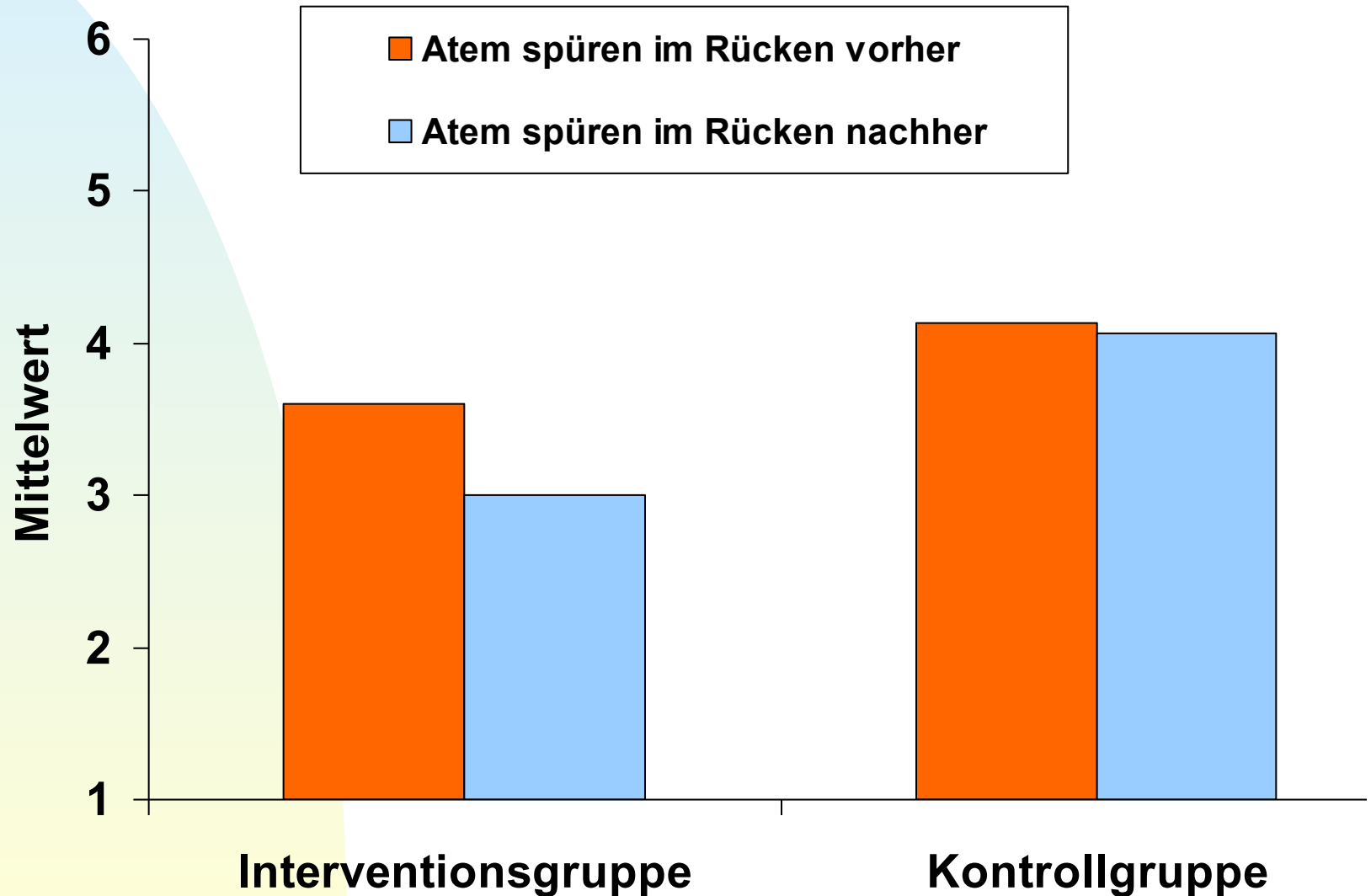




# Fragebogen zu Bewegungsempfinden und Körperwahrnehmung **FBK**

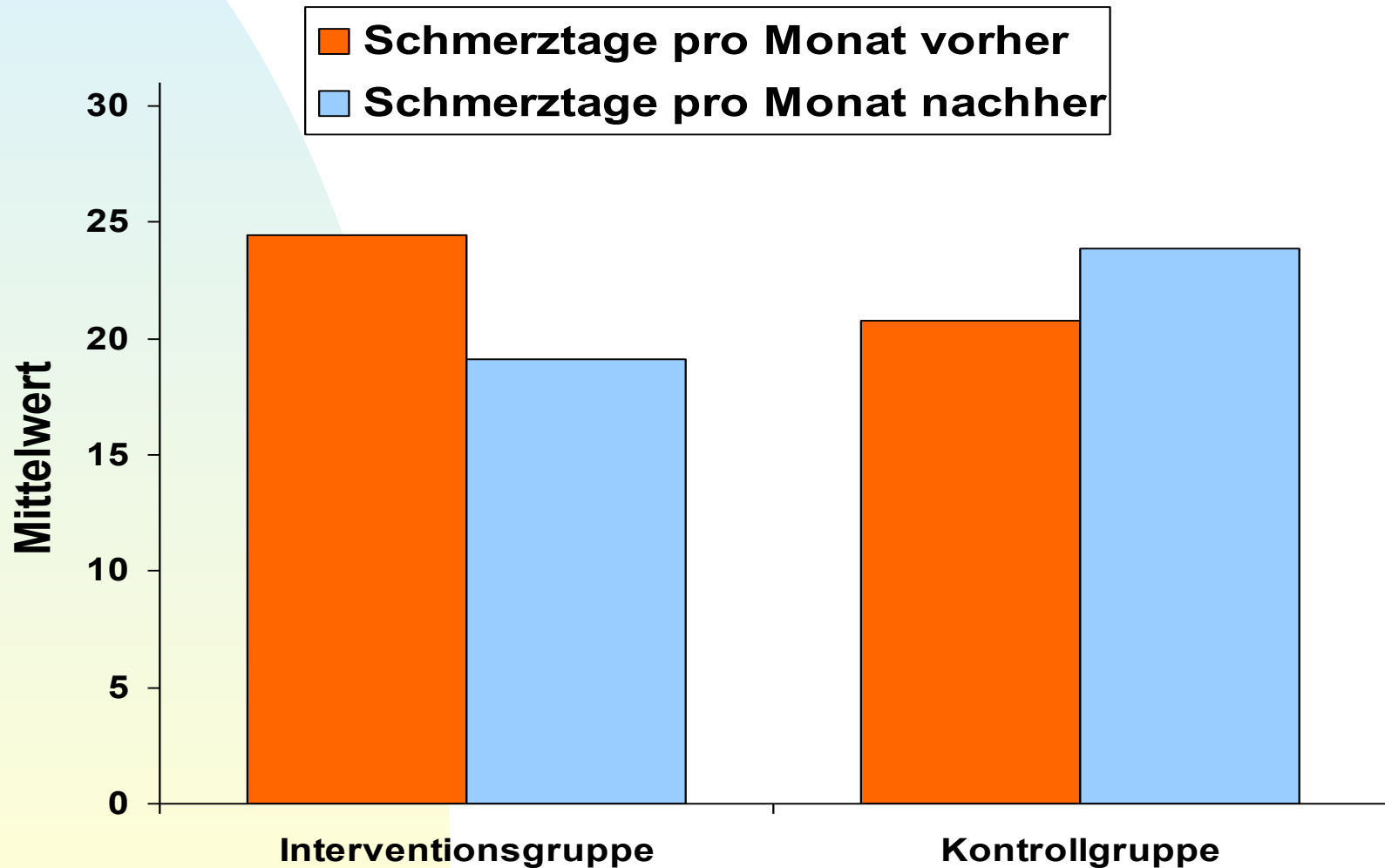


# Fragebogen zu Bewegungsempfinden und Körperwahrnehmung **FBK**



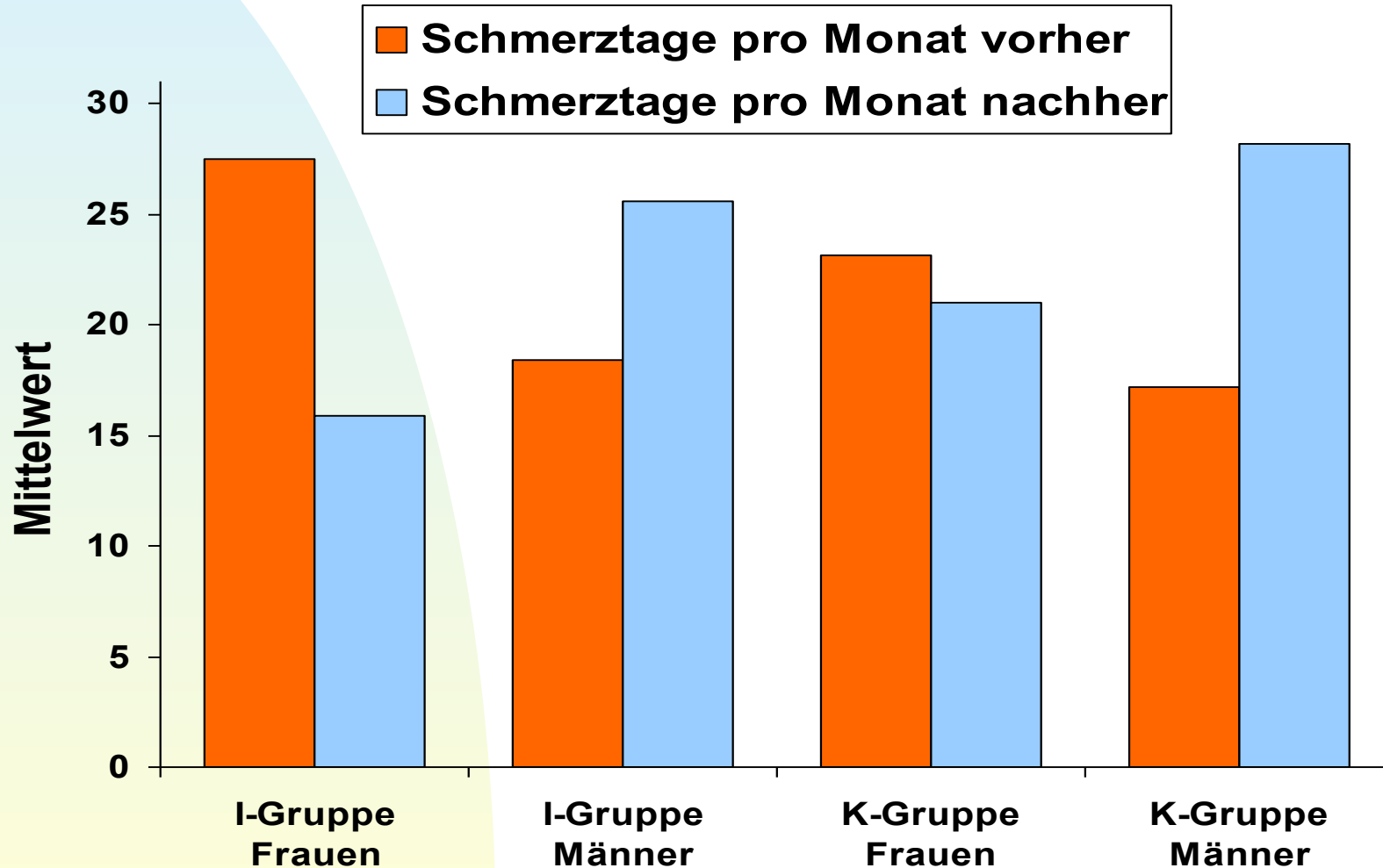
# Fragebogen zur Schmerzverarbeitung

## Schmerzfrequenz



# Fragebogen zur Schmerzverarbeitung

## Schmerzfrequenz



# Fazit

- In nahezu allen untersuchten Bereichen gab es überwiegend positive Trends, die deutlich auf eine Wirksamkeit der FM bei MB hinweisen.
- Die hier genauer betrachteten Bereiche „Körperwahrnehmung, Bewegungsempfinden (Atem)“ zeigten sehr deutliche Trends bis hin zu signifikanten positiven Veränderungen
- Im Bereich „Schmerzfrequenz“ zeigten sich signifikante Verbesserungen, die Schmerztage im Monat verringerten sich im Durchschnitt um 5.
- Möglicherweise profitieren Frauen, die an MB erkrankt sind, mehr von der FM als Männer.

Ende ...

