

# FATIGUE UND TRANSVERSE MYELITIS: DER TÄGLICHE KAMPF GEGEN DIE ERSCHÖPFUNG

Eines der Probleme, die in unserer Praxis am häufigsten angesprochen werden, betrifft die Fatigue (*Erschöpfung*).

*"Doktor, es ist kaum 10 Uhr und mein Tag ist schon gelaufen."*

*"Mir fehlt die Energie, um die nötigen Dinge zu tun."*

*"Nach der Arbeit und an den Wochenenden muss ich mich einfach hinlegen."*

Für Menschen, bei denen Transverse Myelitis oder eine andere seltene Neuroimmunerkrankung diagnostiziert wurde, ist Fatigue ein allgegenwärtiges Hindernis, die häufig weitreichende Änderungen der Lebensweise, der Zeit, die für die Familie zur Verfügung steht und der produktiven Arbeitsabläufe erzwingt. Sie kann eine der schwersten Beeinträchtigungen darstellen, mit denen die Patienten zu kämpfen haben. Trotzdem wird sie oft nicht offensiv angegangen. In unseren Krankenhäusern in Dallas wenden wir einen 3-Schritte-Ansatz im Umgang mit Fatigue an:

- 1 Verstehen der Ursachen von Fatigue bei jedem einzelnen Patienten (sie sind unterschiedlich, aber einige wenige sind am häufigsten);
- 2 direkte Behandlung der zu Grunde liegenden Ursache;
- 3 Symptombehandlung, wenn die zu Grunde liegende Ursache nicht identifiziert werden kann.

**Was verursacht Fatigue?** Man kann sich die Energie eines Menschen in Analogie zu einem Haushaltsbudget vorstellen. Jeder Mensch hat eine bestimmte Menge Geld zur Verfügung, die er an einem Tag ausgeben kann (das Budget). Ist das Geld ausgegeben, ist es weg - es ist keine weitere Energie da, man kann sich höchstens etwas "leihen", wie etwa mit einer Kreditkarte zu einem hohen Zinssatz (irgendwann muss man aber den "Kredit" mit Zinsaufschlag zurückzahlen). Es gibt zwei Möglichkeiten, mit dem Budget besser zurecht zu kommen: mehr Einnahmen oder weniger unnötige Ausgaben.

**Warum geben TM-Patienten im Vergleich zu anderen Menschen ihr Energiegeld so schnell aus?** Ist das Gehen oder das Gleichgewicht einer Person von der Myelitis beeinträchtigt, so verursacht jeder Schritt - buchstäblich jeder einzelne - mehr Aufwand. Für das Anziehen am Morgen kann man schon so viel Energie verbrauchen, wie andere Menschen für den halben Tag! Daher kann es vorkommen, dass die Energiereserve unserer Patienten mittmorgens schon erschöpft ist. Schon das Denken ans Gehen ist erschöpfend und für den Rest der Welt ist es eine Selbstverständlichkeit! Daher untersuchen wir jeden

Patienten, um herauszufinden, warum ihm die Energie so früh am Tag abhanden kommt. Hier sind die häufigsten Ursachen:

- 1 **Schlecht organisierter, zu wenig oder unterbrochener Schlaf** (man braucht 8 Stunden ununterbrochenen Schlaf pro Nacht). Aufstehen müssen, um ins Bad zu gehen, Schnarchen, unkoordinierte Atmung, unbehandelter Schmerz in der Nacht, störender Partner im Bett, lästige Haustiere, spätes Zubettgehen, all das kann zu einem Problem werden!!
- 2 **Eine schlechte Gehmechanik kostet mehr Energie!** Warum ermahnt Sie der Physiotherapeut laufend, gerade zu stehen und jedes Bein langsam und gezielt zu bewegen? Weil eine schlechte Mechanik es sicher möglich machen kann, schneller zu gehen, aber langfristig eine Menge Energie kostet. Zum Beispiel: **TRAGEN SIE IHRE SPRUNGGELENKSORTHESE**, wenn Sie sie brauchen! Der Stützapparat hilft Ihnen Energie zu sparen, die Sie später gut gebrauchen können!
- 3 **Nebenwirkungen von Medikamenten.** Überprüfen Sie, ob Ihr Medikament gegen Schmerzen oder Spastizität Auswirkungen auf Fatigue hat und ziehen Sie einen Versuch mit einem anderen Medikament oder einer anderen Behandlungsmöglichkeit in Betracht.
- 4 **Depression.** Schlechte Laune kann sich auf unterschiedliche Weise äußern, auch durch ein Gefühl der Ermattung. Sprechen Sie mit Ihren Ärzten und Pflegern über dieses Potential.
- 5 **Unnötige Schritte.** Vielleicht sollten Sie Ihre Kleider schon am Abend vorher rauslegen, dann müssen Sie am Morgen beim Anziehen nicht immer zweimal um das ganze Zimmer laufen.
- 6 **Zu Grunde liegende medizinische Ursachen.** Eine Untersuchung der Schilddrüse, auf Vitamin B12- und/oder Eisenmangel kann angezeigt sein. Diese Aspekte sollten Sie mit Ihrem behandelnden Arzt besprechen.

Erkennen Sie an, dass Sie sich durch Mangel an Energie nicht nur schlechter fühlen, sondern auch Ihre kognitiven Fähigkeiten schlechter werden. Was können Sie also tun? Stellen Sie sicher, dass die Punkte 1 - 4 oben untersucht und, wenn nötig, behandelt werden. Sie können Ihr Energiebudget durch besseren Schlaf, besseres Essen und regelmäßige Bewegung verbessern. Bewegung ist zwar zunächst eine Energie-"Ausgabe", bringt Ihnen aber langfristig Energie-"Dividenden" und verbessert Ihr Budget!

Um zum Schluss zu kommen: Fatigue ist weit verbreitet, aber behandelbar. Der Schlüssel liegt im Verständnis der zu Grunde liegenden Ursache und in der Entwicklung eines auf die betroffene Person zugeschnittenen Ansatzes im Umgang damit.



*~ Benjamin M. Greenberg, MD, MHS*