



# Spastik nach einem Schlaganfall

Informationen für Betroffene  
und deren pflegende Angehörige



Online lesen und herunterladen unter  
[www.abbvie-care.de/spastik-broschuere](http://www.abbvie-care.de/spastik-broschuere)

# Inhaltsverzeichnis

5 Vorwort

## Krankheitsbild

- 6 Was ist eine Spastik nach einem Schlaganfall?
- 8 Spastik – Worauf sollten Sie achten?
- 10 Checkliste

## Diagnose

- 14 Was tun bei ersten Anzeichen einer Spastik?

## Behandlung

- 15 Wer behandelt eine Spastik nach einem Schlaganfall?
- 16 Wie wird eine Spastik nach einem Schlaganfall behandelt?

## Krankheitsbewältigung

- 20 Tipps für pflegende Angehörige
- 22 Selbsthilfegruppen und Verbände



# Liebe Leserin, Lieber Leser,

**Eine spastische Bewegungsstörung kann ein stark beeinträchtigendes Krankheitsbild sein und mit erheblichen Folgen für das tägliche Leben einhergehen. Die Bewältigung und der Umgang mit Spastik werden dadurch zur Gemeinschaftsaufgabe von Betroffenen und pflegenden Angehörigen. Gemeinsam sollten Sie sich daher auch umfassend über die Erkrankung informieren.**

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen einen Überblick geben, wie sich eine Spastik nach einem Schlaganfall äußern kann, welche Ursachen zugrunde liegen können und welche Behandlungsmöglichkeiten für Betroffene zur Verfügung stehen. Zudem finden sich darin Empfehlungen, wie pflegende Angehörige für sich und die Gepflegten sorgen können.

Eine Broschüre kann und soll jedoch nicht das vertrauensvolle Gespräch mit einer medizinischen Fachkraft ersetzen. Bitte wenden Sie sich bei weiteren Fragen an Ihre behandelnde Ärztin oder Ihren behandelnden Arzt.

Wir wünschen Ihnen alles Gute!

**Ihr AbbVie Care-Team**

# Krankheitsbild

## Was ist eine Spastik nach einem Schlaganfall?

**Wenn Sie einen Schlaganfall erlitten haben, kann danach eine spastische Bewegungsstörung auftreten, die auch Post-Stroke Spasticity (PSS) genannt wird. Diese PSS kann die Koordination und Beweglichkeit der Muskeln beeinträchtigen sowie alltägliche Aktivitäten wie Körperpflege oder Anziehen erschweren. Es ist möglich, dass Sie dadurch in vielen Dingen auf Hilfe angewiesen sind.**



### Was sind die Ursachen einer Spastik nach einem Schlaganfall?

Nach einem Schlaganfall kann durch die Schädigung im Gehirn die Kommunikation zwischen Gehirn und Muskeln gestört sein. Es kommt zu unkontrollierten Nervenimpulsen, wodurch die Muskeln versteifen können und sich möglicherweise nicht mehr dehnen lassen. Weitere Ursachen für eine spastische Bewegungsstörung können multiple Sklerose, Schädel-Hirn-Trauma, Hirn- und Rückenmarksschädigung sein.



### Wie verläuft eine Spastik nach einem Schlaganfall?

Die Spastik begleitet die Betroffenen meist ein Leben lang. Die andauernde Anspannung der Muskulatur kann in einer erheblichen Belastung von Sehnen und beteiligten Gelenken resultieren. Das kann schmerzhafte, beeinträchtigende Knochen- und Gelenkfehlstellungen oder Muskelverkürzungen nach sich ziehen. Wichtig ist darum, rechtzeitig etwas gegen diese Folgeerkrankungen zu unternehmen. Die Spastik nach einem Schlaganfall ist aktuell zwar nicht heilbar, es gibt jedoch Therapien und unterstützende Maßnahmen, die helfen, Symptome zu lindern und das Leben mit der Spastik zu erleichtern.



### Wie äußert sich eine Spastik nach einem Schlaganfall?

Betroffene haben das Gefühl, als ob sie ihre Muskeln unbeabsichtigt anspannen, ohne sie wieder entspannen zu können – verbunden mit Schmerzen in den Muskeln. Oftmals äußert sich die Erkrankung auch durch unwillkürliche rhythmische Muskelzuckungen (Klonus). Durch die Spastizität sind Beweglichkeit und Funktion eingeschränkt. Die Bewegungen wirken verkrampft und häufig verlangsamt, teilweise sind sie gar nicht mehr möglich. Unbehandelt können alltägliche Aktivitäten nur noch beeinträchtigt ausgeführt werden.

Eine Spastizität in den Beinmuskeln kann z. B. das Gehen erschweren und zu Fußfehlstellungen wie Spitz- oder Senkfuß führen. Bei Betroffenen kann dadurch das Gleichgewicht beeinträchtigt und somit das Risiko für Stürze erhöht sein.

Eine Spastik der Hände oder Arme hat zur Folge, dass sich die Finger zur festen Faust schließen bzw. der Arm fest am Körper angewinkelt ist. Bleibt die Spastik dann lange Zeit unbehandelt, wird der normale Gebrauch von Händen und Armen für viele Betroffene unmöglich.

Je nachdem, welche Körperteile betroffen sind und in welchem Schweregrad, kann die Spastik nach einem Schlaganfall starke Schmerzen verursachen. Desweiteren können Betroffene durch die körperlichen Einschränkungen Schwierigkeiten beim Essen, bei der Körperhygiene, beim Toilettengang oder beim An- und Ausziehen haben.



### Wie häufig ist eine Spastik nach einem Schlaganfall?

25 % der Schlaganfall Patienten in Deutschland entwickeln eine spastische Bewegungsstörung nach Schlaganfall. Je länger die Spastik undiagnostiziert bleibt, desto schwerer können die Folgen der Erkrankung werden.

## Spastik – Worauf sollten Sie achten?

Für eine optimale Behandlung und Rehabilitation der Spastik nach einem Schlaganfall ist es besonders wichtig, die Risikofaktoren für eine eventuelle Spastik früh zu erkennen. Langfristige körperliche Einschränkungen lassen sich so minimieren.

**Denn innerhalb der ersten 3 Monate nach einem Schlaganfall haben Rehabilitationstherapien in der Regel den höchsten Nutzen.**

**Bei Spastik nach einem Schlaganfall kann es zu langanhaltender, starker Anspannung in großen Muskelgruppen kommen. Dies kann schmerzhafte Muskelkrämpfe nach sich ziehen und zu den folgenden Beschwerden führen:**

- Geballte Faust
- Gebeugter Ellenbogen
- An die Brust gepresster Arm
- Versteiftes Knie
- Gebeugter Fuß (Spitzfuß)
- Versteifung von Armen oder Fingern



Eine Spastik nach einem Schlaganfall ist eine eigenständig zu behandelnde Erkrankung.

# Checkliste

Anhand der folgenden Checkliste\* können Sie schnell und unkompliziert Langzeitfolgen eines Schlaganfalls erkennen. Zudem erfahren Sie, welche Behandlungsoptionen und Überweisungen in Absprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt infrage kommen könnten.

Ein **Nein** als Antwort bedeutet, dass Sie weiterhin auf Veränderungen achten und diese beim nächsten Kontrolltermin ansprechen sollten. Bei einem **Ja** als Antwort empfehlen wir Ihnen, einen Arzttermin auszumachen und diese Liste mitzunehmen.

**Bitte beachten Sie, dass das hier beschriebene Vorgehen nur als Orientierungshilfe gedacht ist.**

**Beziehen Sie Ihre Antworten bitte auf die Zeit seit Ihrem Schlaganfall oder seit der letzten Kontrolluntersuchung.**

## 1. Alltägliche Aktivitäten

Fällt es Ihnen schwerer, für sich selbst zu sorgen?

<input type="checkbox"/> <b>Nein</b>	Beobachten des Krankheitsverlaufs
<input type="checkbox"/> <b>Ja</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> <b>Haben Sie Schwierigkeiten beim Anziehen, Waschen und/oder Baden?</b></li><li><input type="checkbox"/> <b>Haben Sie Schwierigkeiten beim Zubereiten warmer Getränke und/oder Mahlzeiten?</b></li><li><input type="checkbox"/> <b>Haben Sie Schwierigkeiten, nach draußen zu kommen?</b></li></ul> Bei mind. einem <b>Ja</b> , wird Ihre Ärztin/Ihr Arzt Sie ggf. zur weiteren Abklärung an ein Schlaganfallzentrum oder eine Praxis für Osteopathie oder Physiotherapie überweisen.

## 2. Beweglichkeit

Fällt Ihnen das Gehen oder Strecken und Beugen von Armen, Händen, Beinen und Füßen schwerer?

<input type="checkbox"/> <b>Nein</b>	Beobachten des Krankheitsverlaufs
<input type="checkbox"/> <b>Ja</b>	<b>Erhalten Sie eine Rehabilitationstherapie?</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Wenn <b>Ja</b>, wird Ihre Ärztin/Ihr Arzt Ihren Zustand beim nächsten Kontrolltermin erneut prüfen.</li><li><input type="checkbox"/> Wenn <b>Nein</b>, werden Sie ggf. zur weiteren Abklärung an ein Schlaganfallzentrum überwiesen.</li></ul>

## 3. Spastizität

Nehmen Sie eine zunehmende Steifheit in Armen, Händen und/oder Beinen wahr?

<input type="checkbox"/> <b>Nein</b>	Beobachten des Krankheitsverlaufs
<input type="checkbox"/> <b>Ja</b>	<b>Beeinträchtigt dies alltägliche Aktivitäten?</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Wenn <b>Nein</b>, wird Ihre Ärztin/Ihr Arzt Ihren Zustand beim nächsten Kontrolltermin erneut prüfen.</li><li><input type="checkbox"/> Wenn <b>Ja</b>, werden Sie ggf. zur weiteren Abklärung und Diagnose an eine Ärztin oder einen Arzt mit Schwerpunkt Spastik nach einem Schlaganfall überwiesen.</li></ul>

## 4. Schmerzen

Haben Sie irgendwelche neuen Schmerzen im Zusammenhang mit eventueller Versteifung, Anspannung oder Krämpfen?

<input type="checkbox"/> <b>Nein</b>	Beobachten des Krankheitsverlaufs
<input type="checkbox"/> <b>Ja</b>	Sie werden ggf. zur weiteren Abklärung und Diagnose an eine Ärztin oder einen Arzt mit Schwerpunkt Spastik nach einem Schlaganfall überwiesen.

## 5. Krämpfe

Bekommen Sie plötzliche Krämpfe oder Zuckungen, ausgelöst durch Bewegung?

<input type="checkbox"/> <b>Nein</b>	Beobachten des Krankheitsverlaufs
<input type="checkbox"/> <b>Ja</b>	<b>Beeinträchtigt dies alltägliche Aktivitäten?</b> Sie werden ggf. zur weiteren Abklärung und Diagnose an eine Ärztin oder einen Arzt mit Schwerpunkt Spastik nach einem Schlaganfall überwiesen.

## 6. Kommunikation

Fällt es Ihnen schwerer, mit anderen zu kommunizieren?

<input type="checkbox"/> <b>Nein</b>	Beobachten des Krankheitsverlaufs
<input type="checkbox"/> <b>Ja</b>	Sie werden ggf. zur weiteren Abklärung an eine logopädische oder neurologische Praxis überwiesen.

## 7. Gemütsverfassung

Fühlen Sie sich oft ängstlich oder niedergeschlagen?

<input type="checkbox"/> <b>Nein</b>	Beobachten des Krankheitsverlaufs
<input type="checkbox"/> <b>Ja</b>	Sie werden ggf. zur weiteren Abklärung an eine neurologische Praxis überwiesen.

## 8. Inkontinenz

Haben Sie mehr Probleme bei der Kontrolle von Blase und Stuhlgang?

<input type="checkbox"/> <b>Nein</b>	Beobachten des Krankheitsverlaufs
<input type="checkbox"/> <b>Ja</b>	Sie werden ggf. zur weiteren Abklärung an eine urologische oder neurologische Praxis überwiesen.

## 9. Kognition

Fällt es Ihnen schwerer, zu denken, sich zu konzentrieren oder sich zu erinnern?

<input type="checkbox"/> <b>Nein</b>	Beobachten des Krankheitsverlaufs
<input type="checkbox"/> <b>Ja</b>	<b>Beeinträchtigt dies Aktivitäten oder die Teilnahme daran?</b> <input type="checkbox"/> Wenn <b>Nein</b> , wird Ihre Ärztin/Ihr Arzt Ihren Zustand beim nächsten Kontrolltermin erneut prüfen. <input type="checkbox"/> Wenn <b>Ja</b> , werden Sie ggf. zur weiteren Abklärung an eine Ärztin/einen Arzt mit Schwerpunkt kognitive Defizite nach einem Schlaganfall überwiesen.

## 10. Leben nach dem Schlaganfall

Fällt es Ihnen schwerer, für Sie wichtige Dinge zu tun (z. B. Freizeitaktivitäten, Hobbys, Arbeit)?

<input type="checkbox"/> <b>Nein</b>	Beobachten des Krankheitsverlaufs
<input type="checkbox"/> <b>Ja</b>	Wenden Sie sich an eine Schlaganfall-Selbsthilfeorganisation.

## 11. Beziehung zu pflegenden Angehörigen

Ist die Beziehung zu Ihren pflegenden Angehörigen komplizierter oder schwieriger geworden?

<input type="checkbox"/> <b>Nein</b>	Beobachten des Krankheitsverlaufs
<input type="checkbox"/> <b>Ja</b>	Wenden Sie sich an Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt und nehmen Sie Kontakt zu einer Schlaganfall-Selbsthilfeorganisation auf.

\* Adaptiert nach der von der World Stroke Organization entwickelten Post-Stroke Checklist. Diese finden Sie unter [worldstrokecampaign.com](http://worldstrokecampaign.com).

# Diagnose

## Was tun bei ersten Anzeichen einer Spastik?

Stellen Sie bei sich bzw. einer von Ihnen zu pflegenden Person Anzeichen einer Spastik nach einem Schlaganfall fest? Dann sprechen Sie bitte mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt. Beschreiben Sie die beobachteten Symptome und wie diese die Aktivitäten des täglichen Lebens beeinträchtigen. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt wird dann die Symptome beurteilen und, falls notwendig, an eine spezialisierte Praxis überweisen, die helfen kann.

**Sprechen Sie bitte umgehend mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn Sie Spastiksymptome bemerken! Eine Spastik kann sich unbehandelt verschlimmern.**



### Tipps für Betroffene

- Beeinträchtigungen durch eine Spastik nach einem Schlaganfall sind bei jedem Menschen anders. Reden Sie daher offen mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über die Auswirkungen der Spastik nach einem Schlaganfall auf Sie oder Ihren Alltag.
- Die Gespräche sollten regelmäßig stattfinden, da sich die Symptome und Folgeerscheinungen mit der Zeit ändern können.



### Tipps für Angehörige

- Für die Behandlung von Spastik nach einem Schlaganfall gibt es speziell ausgebildete Ärztinnen und Ärzte.
- Bitten Sie die Hausärztin oder den Hausarzt Ihrer/Ihres Angehörigen um eine Überweisung an eine solche spezialisierte Praxis.

# Behandlung

## Wer behandelt eine Spastik nach einem Schlaganfall?

**Bei der Behandlung von Spastik nach Schlaganfall arbeiten oftmals verschiedene Gesundheitsexperten als ein Rehabilitationsteam zusammen:**

### Fachärztinnen und Fachärzte für physikalische und rehabilitative Medizin

Sind auf Erkrankungen des Bewegungsapparates spezialisierte Ärztinnen und Ärzte.

### Neurolog\*innen

Sind auf Diagnose und Therapie von Gehirn und Nervensystem spezialisierte Ärztinnen und Ärzte.

### Chirurg\*innen

Sind auf die operative Behandlung von Erkrankungen spezialisiert.

### Physiotherapeut\*innen

Führen mit Betroffenen Übungen durch, die gezielt Muskeln kräftigen, Haltungsschäden entgegenwirken und die Beweglichkeit bestmöglich erhalten bzw. wiederherstellen.

### Ergotherapeut\*innen

Arbeiten mit Betroffenen daran, wichtige Fähigkeiten zur Bewältigung des Alltags zu erhalten und zu verbessern, um größtmögliche Selbständigkeit zu erlangen.



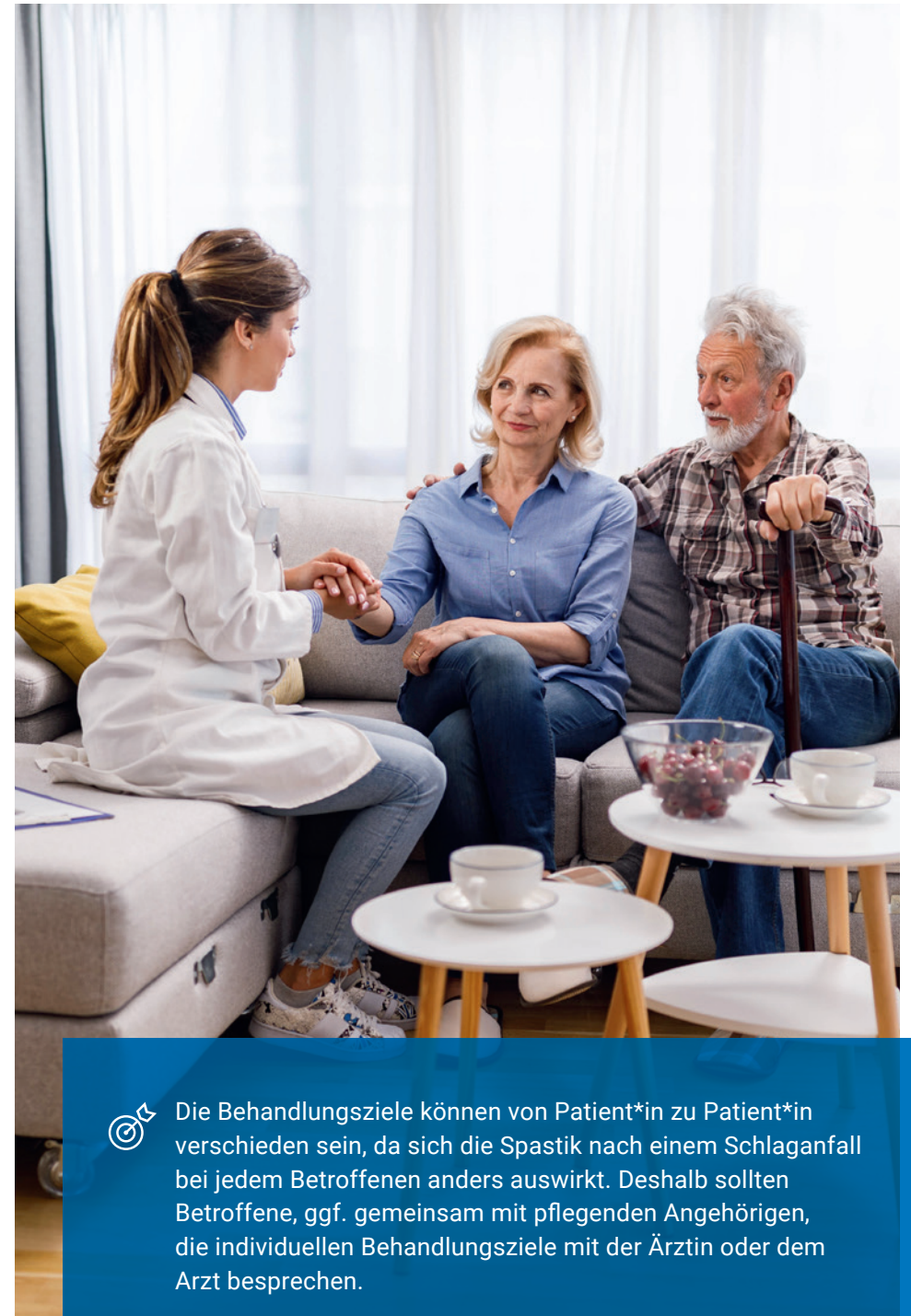
# Wie wird eine Spastik nach einem Schlaganfall behandelt?

## Behandlungsziele

Eine wirksame Behandlung der Spastik nach einem Schlaganfall ist wesentlich, um die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern: Sie hat zum Ziel, die Funktionsfähigkeit zu verbessern – und Schmerzen zu reduzieren, selbst wenn die Funktionalität nicht wieder voll hergestellt werden kann.

### Mögliche Behandlungsziele bei Spastik nach einem Schlaganfall

- **Funktionsverbesserung:** Beweglichkeit, bequemere Sitzposition und Haltung, Gleichgewicht und Senkung des Energieaufwands
- **Pflegeerleichterung:** Anziehen, Essen, Hygiene und Waschen
- **Vorbeugung oder Behandlung anderer Komplikationen des Muskel- und Skelettsystems:** richtige Stellung betroffener Gliedmaßen
- **Verbessertes Empfinden:** Schmerzlinderung, verbesserte Schlafqualität, bessere Verträglichkeit von Orthesen
- **Verbessertes Erscheinungsbild:** Haltungskorrektur aus ästhetischen Gründen
- **Besseres Ansprechen auf Physiotherapie**
- **Vermeidung von Muskelverkürzungen und daraus folgenden Komplikationen**
- **Reduktion von Druckgeschwüren**



Die Behandlungsziele können von Patient\*in zu Patient\*in verschieden sein, da sich die Spastik nach einem Schlaganfall bei jedem Betroffenen anders auswirkt. Deshalb sollten Betroffene, ggf. gemeinsam mit pflegenden Angehörigen, die individuellen Behandlungsziele mit der Ärztin oder dem Arzt besprechen.



## Behandlungsmöglichkeiten und unterstützende Maßnahmen

Zahlreiche Therapien und Maßnahmen können die Symptome lindern und das Leben mit Spastik erleichtern. Eine Kombination aus verschiedenen Therapieverfahren und Medikamenten erzielt dabei oft die besten Ergebnisse.

### Behandlungsmöglichkeiten bei Spastik nach einem Schlaganfall

- **Orthesen:** Tragen von Orthesen an betroffenen Körperregionen
- **Übungen:** Übungen zur Verbesserung des Bewegungsumfanges
- **Dehnübungen:** Sanfte Dehnübungen angespannter Muskeln
- **Medikamente:** Manche Medikamente behandeln die Auswirkung generalisierter Spastik (Spastik, die den ganzen Körper betrifft), während andere gezielt auf bestimmte Muskeln wirken. Ziel ist es, die Auswirkungen der Spastik zu reduzieren.
- **Operation:** Eine Operation an Muskeln oder Sehnen und Gelenken kann den Schmerz ausschalten und die Beweglichkeit wiederherstellen

**Die Spastik nach einem Schlaganfall kann mit der Zeit schlimmer werden. Achten Sie auf die Anzeichen und suchen Sie bei Bedenken das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.**

# Krankheitsbewältigung

## Tipps für pflegende Angehörige

Nach dem Schlaganfall hat sich nicht nur das Leben Ihrer/Ihres Angehörigen verändert – auch Ihr eigenes. Es ist schwierig, mit all den plötzlichen Umstellungen und Verlusten zurecht zu kommen. Das ist vollkommen normal. Immerhin gab es einen gravierenden Einschnitt in Ihrem Leben und es braucht seine Zeit, sich in dieser neuen Situation zurechtzufinden.

**Auf dieser Seite finden Sie einige Tipps, die Sie im Alltag unterstützen sollen.**



**Bitte Sie falls nötig, um Hilfe. Denn Sie können und müssen nicht alles alleine schaffen.**

## 11 hilfreiche Tipps für die Pflege von Schlaganfallpatient\*innen

- 1 Lassen Sie es langsam angehen.
- 2 Kennen und akzeptieren Sie Ihre Grenzen.
- 3 Isolieren Sie sich nicht mit Ihren negativen Gefühlen – sprechen Sie mit jemanden darüber, dem Sie vertrauen können.
- 4 Achten Sie auf Ihre Gesundheit – mit ausreichend Schlaf und Bewegung sowie einer ausgewogenen Ernährung.
- 5 Pflegen Sie soziale Kontakte.
- 6 Lernen Sie, um Hilfe zu bitten und angebotene Hilfe anzunehmen.
- 7 Nehmen Sie sich jeden Tag Zeit für sich selbst.
- 8 Halten Sie sich an einen festen Tagesablauf.
- 9 Verlieren Sie nicht Ihren Humor.
- 10 Suchen Sie Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe in der Nähe.
- 11 Ziehen Sie Pflege- und Haushaltsdienste in Betracht.



### **Sie sind nicht alleine:**

Es gibt jährlich ca. 4,7 Mio. pflegende Angehörige in Deutschland.

# Selbsthilfegruppen und Verbände

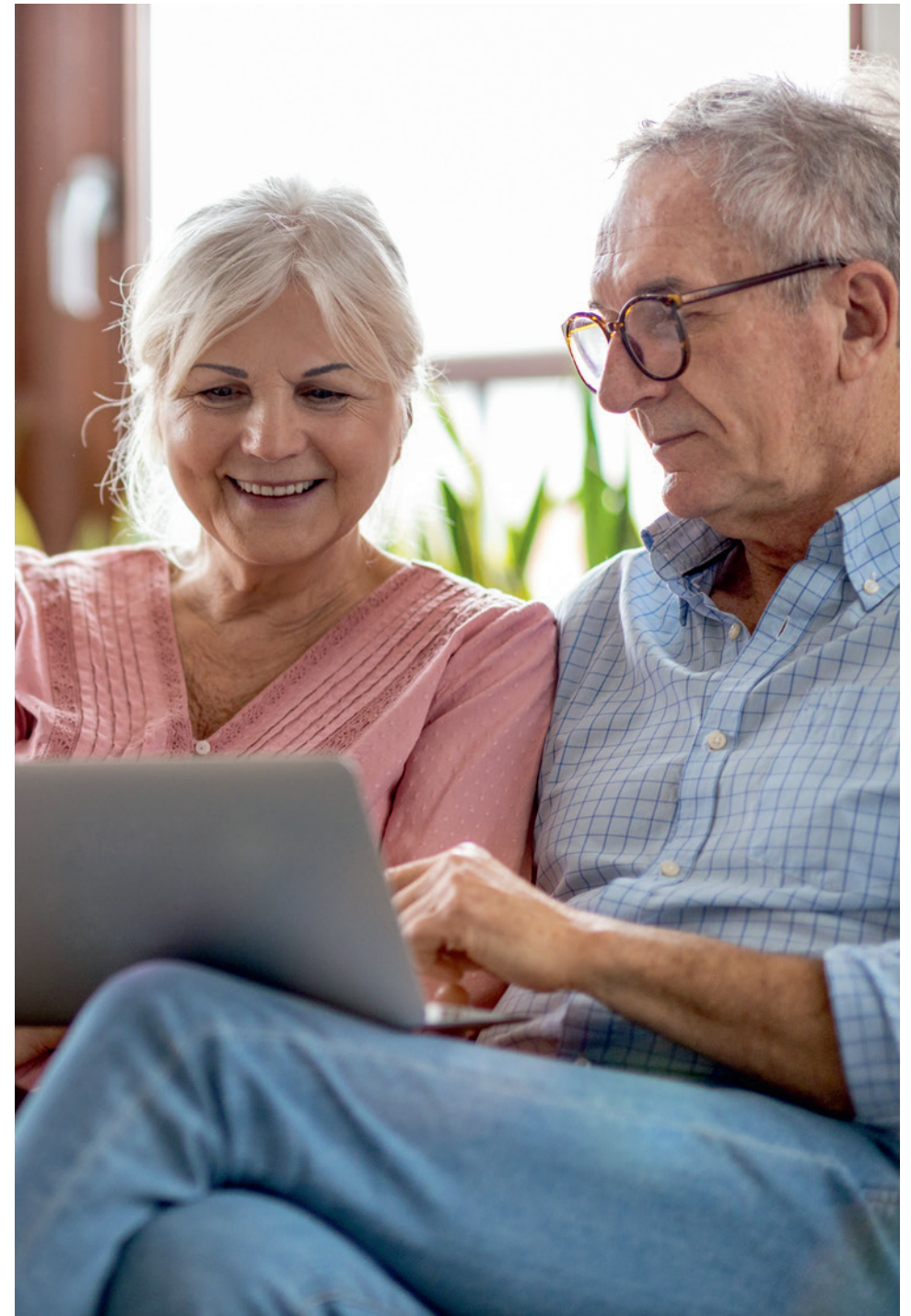
AbbVie Care bietet Informationen rund um die Spastik nach einem Schlaganfall.

[www.abbvie-care.de](http://www.abbvie-care.de)



Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe verfolgt das Ziel, möglichst viele Schlaganfälle zu verhindern und den oft schwerwiegenden Folgen der Erkrankung entgegenzutreten. Dabei stehen die Bedürfnisse der Betroffenen im Mittelpunkt.

[www.schlaganfall-hilfe.de](http://www.schlaganfall-hilfe.de)





[www.abbvie-care.de](http://www.abbvie-care.de)

AbbVie Deutschland GmbH & Co. KG  
Mainzer Straße 81 | 65189 Wiesbaden