



therapieren  
und  
erforschen,  
was  
bewegt



# Physiotherapie bei EDS

Petra Zumbansen

Physiotherapeutin, Osteopathin

## Körperstatik und Bewegung

- Bindegewebe verbindet in unserem Körper Gelenke, Muskeln, Bänder, Eingeweide, Haut und Nerven
- Ziel des Körpers ist die Aufrechterhaltung des Gleichgewichts gegen die Schwerkraft mit minimalen Energieaufwand
- Permanente Anpassungen erfolgen automatisch
- Verantwortlich sind Muskel- und Gelenkrezeptoren sowie neurophysiologische Prozesse

## Schwierigkeiten bei EDS/hEDS

---

Instabile Gelenke bedeuten:

- weniger Propriozeption, weniger Information über die Lage der Gelenke
- kein Schutz vor Überstreckung und Überdehnung
- erhöhte Muskelspannung, da die Muskulatur kompensiert, auch in Ruhepositionen
- Koordinations- und Gleichgewichtsstörungen
- erhöhter Energieverbrauch führt zur Erschöpfung und schneller Ermüdung

## Physiotherapie bei EDS / hEDS

- Erarbeiten der richtigen Gelenkposition, Wahrnehmungsschulung und Übertrag in Alltagspositionen
- Propriozeptive Übungen
- Reaktive Stabilisationsübungen in verschiedenen Positionen
- Aktivierung von abgeschwächter Muskulatur und Funktionsketten
- Exzentrische Aktivierung Hypertoner Muskulatur
- Förderung der neuromuskulären Ansteuerung
- Erarbeiten eines Eigenübungsprogramms

## Achtung!!

---

- Keine passiven Dehnungen,
- keine Mobilisationen ohne anschließende Stabilisation
- Übungen mit leichtem Gewicht, ggf. Orthesen tragen
- auf Kompensationen achten, lieber kleinere Bewegungen
- Bewegungswahrnehmung steht im Vordergrund
- Moderate Wiederholungen
- Regelmäßige Übungen mit zeitlich kurzer Dauer
- Energiemanagement

## Ergänzende Therapien

### Ergotherapie

- Schienenversorgung, Oval-8-Fingerschienen zur Stabilisation der Finger
- Fatiguemanagement
- Stiftberatung, Graphomotorikberatung
- Beratung und Trainieren von Alltagsaktivitäten
  
- Wassergymnasik, Pilates, Feldenkrais



Kontakt: Unireha Praxiszentrum

[praxiszentrum@unireha-koeln.de](mailto:praxiszentrum@unireha-koeln.de)

Joseph-Stelzmann-Str.9, 50931 Köln

[www.unireha-koeln.de](http://www.unireha-koeln.de)



**uni** | reha

Zentrum für Prävention und Rehabilitation  
der Uniklinik Köln

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !**