MS INFO CHANNEL

Ergotherapie-Praxisbuch · Arbeitsblätter · Checklisten

Alltag in deiner Hand

Das Ergotherapie-Praxisbuch bei MS für Hand, Energie und Alltag



PDF-BUCH · A4

59 SEITEN

Inhaltsverzeichnis

Impressum und Hinweise 2

Vorwort: Dieses Buch ist für deinen Alltag 6

So nutzt du das Buch 6

So ehrlich ist dieses Buch 6

Was nur für andere Krankheiten belegt ist 7

1 Was ist Ergotherapie bei MS? 8

Die Idee in einem Satz 8

Ergotherapie und Physiotherapie 8

Wo Ergotherapie in der Leitlinie vorkommt 8

Was die Forschung sagt 9

Wie läuft Ergotherapie ab? 11

2 Hand und Feinmotorik 13

Wie häufig sind Handprobleme? 13

Warum ist die Hand so wichtig? 15

Was misst man an der Hand? 15

Aufgabenorientiert üben 15

Zittern (Tremor) und Koordination (Ataxie) 16

Was bei Tremor beschrieben wird 17

Praxisideen für die Hand (nicht durch MS-Studien belegt) 18

Arbeitsblatt: Meine Hand im Alltag 19

3 Energie und Fatigue 21

Was ist Fatigue? 21

Wie häufig ist sie? 21

Erst abklären, dann trainieren 22

Vorwort: Dieses Buch ist für deinen Alltag

Was dich erwartet und wie du es nutzt.

Du willst deinen Alltag wieder besser im Griff haben. Du willst Kaffee einschenken, ohne zu kleckern. Du willst den Tag so planen, dass die Kraft reicht. Du willst Dinge nicht vergessen. Genau dafür gibt es Ergotherapie.

Dieses Buch erklärt dir, was Ergotherapie bei MS leisten kann. Es sagt dir auch ehrlich, was wir nicht wissen. Du findest Fragen und Antworten, Checklisten, Arbeitsblätter zum Ausfüllen und Gesprächshilfen für den Arzttermin.

So nutzt du das Buch

- Du musst nicht von vorne lesen. Spring zu dem Thema, das dich gerade betrifft.
- Die Kapitel sind kurz. Lies in kleinen Portionen, wenn du müde bist.
- Die Arbeitsblätter kannst du ausdrucken oder am Bildschirm als Vorlage nutzen.
- Zahlen haben immer eine Quelle in eckigen Klammern. Die Liste steht am Ende.

So ehrlich ist dieses Buch

Die beste Übersicht zur Ergotherapie bei MS ist ein Cochrane-Review von 2026. Er kommt zu einem vorsichtigen Ergebnis: Ergotherapie kann helfen, aber die Sicherheit der Belege ist gering [1]. Das heißt nicht, dass sie nichts bringt. Es heißt: Die Studien sind noch zu klein und zu unterschiedlich.

MERKE Wichtig

Dieses Buch ersetzt keine Beratung durch deine Neurologin, deinen Neurologen oder deine Ergotherapeutin. Es gibt keine Dosierungen, keine Einzel-Therapiepläne und keine Rechtsberatung. Was für dich passt, entscheidet ihr gemeinsam.

INFO Stand der Informationen

Alle Angaben gelten für den 04.11.2026. Gesetze und Zuzahlungen ändern sich. Prüfe wichtige Beträge bei deiner Krankenkasse.

INFO Erfundene Beispiele

Die Fallbeispiele im Buch sind frei erfunden. Sie zeigen nur, wie ein Alltag aussehen kann. Sie sind keine echten Personen und keine Studienergebnisse.

Was nur für andere Krankheiten belegt ist

Manche Ideen im Alltag stammen aus der Ergotherapie allgemein. Wenn etwas nur bei anderen Krankheiten untersucht wurde oder gar nicht belegt ist, steht es ausdrücklich dabei. Solche Tipps sind Ideen zum Ausprobieren, keine Behandlung.

1 Was ist Ergotherapie bei MS?

Ziele, Ablauf und was die Forschung sagt.

Die Idee in einem Satz

Ergotherapie hilft dir, die Dinge zu tun, die dir im Alltag wichtig sind. Das können Essen, Anziehen, Schreiben, Kochen, Arbeiten oder Hobbys sein. Die Leitlinie nennt drei Bereiche: Selbstversorgung, Produktivität und Freizeit [2].

Die Leitlinie nennt als Beispiele: selbstständig essen oder das Handy bedienen [2]. Ergotherapie fragt also nicht zuerst: Was ist kaputt? Sie fragt: Was möchtest du wieder können?

Ergotherapie und Physiotherapie

Beide arbeiten oft zusammen. Die Physiotherapie übt laut Leitlinie vor allem Koordination, Bewegungsübergänge, Gehen und Gleichgewicht. Die Ergotherapie verfolgt diese Ziele auch. Ihr Schwerpunkt liegt aber auf dem Ausführen persönlich wichtiger Alltagsaktivitäten [2].

Tabelle 1: Grober Unterschied im Schwerpunkt

	Physiotherapie	Ergotherapie
Frage	Wie bewege ich mich besser?	Wie gelingt mir meine Aufgabe?
Beispiel	Gehen, Gleichgewicht, Übergänge	Essen, Anziehen, Handy, Arbeitsplatz
Gemeinsam	Koordination und Alltag	Koordination und Alltag

Quelle: [2] DGN-Leitlinie MS 2026.

Wo Ergotherapie in der Leitlinie vorkommt

Die deutsche Leitlinie nennt Ergotherapie an mehreren Stellen [2]:

- bei Koordinationsstörung (Ataxie) und Zittern (Tremor)
- bei Fatigue, als Schulung im Energiemanagement

- bei Problemen mit Denken und Gedächtnis, als Hirnleistungstraining für den Alltag
- bei Depression, um Teilhabe und Alltag zu erhalten
- in der multimodalen Rehabilitation, zusammen mit Physiotherapie, Neuropsychologie, Logopädie und Hilfsmitteln

Was die Forschung sagt

Der Cochrane-Review von 2026 fasst 20 Studien mit 1628 Erwachsenen mit MS zusammen. Die meisten hatten eine geringe bis mäßige Behinderung. Zehn Studien prüften Fatigue-Programme, neun das Training von Alltagsaktivitäten, eine die soziale Teilhabe [1].

Ergebnis kurz nach der Behandlung: Gegenüber einer anderen aktiven Behandlung kann Ergotherapie die Alltagsfunktion leicht verbessern. Gegenüber gar keiner Behandlung war der Effekt mäßig, aber unsicher. Alle Aussagen haben aber nur geringe oder sehr geringe Sicherheit [1].