

# Einschlusskörpermyositis (IBM)

Einschlusskörpermyositis ist eine Muskelkrankheit. Beschäftigen wir uns die meiste Zeit über doch damit, wie wir unser Training optimieren könne, gibt es doch immer wieder leider den ein oder anderen, dem auf normalem Wege nicht zu helfen ist. Selbst Alltagsbelastungen werden für die Muskulatur der betroffenen zur gnadenlosen Überforderung.

## Was ist Einschlusskörpermyositis(IBM) genau?

IBM steht auch für Inclusion Body Myositis ist eine netzündliche Muskelkrankheit, die Ende der 60er bzw Anfang der 70er zum ersten mal diagnostiziert wurde. Die Krankheit kann zum einen spontan entzündlich und damit als **sporadische Einschlusskörpermyositis** diagnostiziert werden, aber auch als Erbkrankheit. Besonders die zweite Variante kann den Alltag zur Tortur machen. Am häufigsten betroffen sind Patienten der über 50 Generation.

Auswirkung auf den Körper:

Meist wird die Skelettmuskulatur über Jahre hinweg immer weiter geschwächt. Nach und nach verliert der Körper immer mehr Fähigkeiten seines Bewegungsapparates. Es beginnt meist mit einfachem häufigen stolpern, setzt sich fort damit, dass es schwer wird vom Stuhl auf zu stehen, bis letzten Endes sogar einfache Dinge wie Schlucken zur Herausforderung werden.

Trotz diverser Hilfsmittel wird eine Person mit **Einschlusskörpermyositis** häufig schnell zum Pflegefall.

Im Grunde ein Teufelskreis: Die Krankheit schwächt den Körper. Der Mensch ist auf Hilfsmittel angewiesen. Die Hilfsmittel nehmen dem Körper Arbeit ab. Natürlicher Abbau findet statt. Somit stapeln sich Krankheitsbild und Degeneration durch Passivität.

## Therapie

Leider gibt es bis heute noch keine erfolgreiche Therapie gegen diese Krankheit. Eine Behandlung mit Immunglobulinen scheint teilweise Besserung zu bringen, das ist jedoch noch nicht bewiesen.

Wie so häufig hat sich hier ein moderates Krafttraining und aerobes Training als hilfreich erwiesen. So kann man immerhin etwas aus dem Teufelskreis ausbrechen.

Interessant wäre noch, wie solche Patienten auf anabole Steroide reagieren würden. Unter Umständen könnte eine passende Dosierung mit entsprechendem Training die Krankheit deutlich verzögern, in dem sie den nicht direkt Krankheitsbedingten Muskelabbau verzögert.