

Wie Bewegung Parkinson-Patienten hilft

REGELMÄSSIGE BEWEGUNG FÖRDERT DAS WOHLBEFINDEN

Ein gesunder Lebensstil gepaart mit ausreichend Bewegung tut jedem gut. Parkinson-Patienten, die meist weniger aktiv sind als gesunde Menschen, sollten deshalb sportliche Aktivitäten entsprechend ihrer Vorlieben und Möglichkeiten in den Tagesablauf einbauen. Bewegung hilft dem Körper, fit zu bleiben und unterstützt das Herz-Kreislaufsystem.

Regelmäßige Übungen helfen Menschen, die an der Parkinson-Krankheit leiden, außerdem beim Kampf gegen nicht-motorische Symptome wie Müdigkeit oder Depression. Darüber hinaus kann Folgeerscheinungen wie Muskelsteifheit, Rückenschmerzen aber auch der Angst zu Fallen vorgebeugt werden. Allerdings: Sportliche Aktivitäten entfalten ihre positive Wirkung nur, wenn sie – ähnlich wie die Einnahme eines Medikaments – regelmäßig ausgeführt werden.

- ➔ Ausdauer trainieren
- ➔ Gleichgewicht halten
- ➔ Muskeln stärken
- ➔ Fitness erhalten



.....
Wenn Sie an der Parkinson-Krankheit
leiden, sollten Sie möglichst rasch nach
der Diagnose sportliche Aktivitäten in
Ihren Tagesablauf einbauen.
.....



Sportliche Aktivitäten wie Nordic Walking steigern das Wohlbefinden.

SPORTARTEN, DIE SICH FÜR PARKINSON-PATIENTEN BESONDERS EIGNEN

Die Parkinson-Krankheit schränkt insbesondere die Fähigkeit ein, automatische Bewegungen auszuführen: zum Beispiel Gehen, Umdrehen im Bett oder Aufstehen von einem Stuhl. Deshalb eignen sich vor allem Sportarten, die die Koordination von Bewegungen und die Konzentration fördern. Viele Ballsportarten (z. B. Tischtennis, Tennis, Badminton), Tanzen (z. B. Tango), Tai Chi oder Boxen helfen Ihnen, im Alltag das Gleichgewicht zu halten und Stürze zu vermeiden. Regelmäßiges Spazierengehen, Nordic Walking oder Radfahren trainieren zudem die Ausdauer und stärken den Bewegungsapparat.

Parkinson-Boxing

Die Parkinson-Vereinigung Luxemburg bietet speziell auf Parkinson-Patienten zugeschnittene Boxübungen an. Parkinson-Boxing unterstützt den Erhalt der allgemeinen Beweglichkeit und hilft zum Beispiel, das Gleichgewicht zu halten, Stürze zu vermeiden und die Konzentration zu stärken.

Nordic Walking

Nordic Walking fördert die allgemeine Fitness und Ausdauer und unterstützt beim Gehen. Die Bewegung in der Natur stärkt außerdem das seelische Gleichgewicht. Nutzen Sie beim Spazieren oder Nordic Walking Stöcke, um auch die Arme einzubeziehen. Diese fördern die rhythmische Bewegung und geben Ihnen Sicherheit beim Laufen.

Tai Chi Chuan und Qi Gong

Ruhige und fließende Bewegungen wie sie mit Tai Chi und Qi Gong ausgeführt werden, eignen sich sehr gut für Parkinson-Patienten. Sie trainieren den Gleichgewichtssinn und fördern die muskuläre Ausdauer. Während Tai Chi in der Regel im Stand beginnt, kann Qi Gong auch im Sitzen ausgeführt werden. Beide Bewegungsformen unterstützen durch ihren meditativen Charakter auch das Wohlbefinden vieler Patienten.



Viele Sportarten fördern die Koordination, Ausdauer und Kraft von Parkinson-Patienten.

TIPPS:

- ➔ Wählen Sie eine Sportart, die Ihnen Spaß macht, und führen Sie Übungen zu Hause, in ansprechender Umgebung oder gemeinsam mit anderen im Verein durch. Das erleichtert es Ihnen, sich zu motivieren.
- ➔ Sportliche Aktivitäten in der Gruppe bereiten vielen Menschen große Freude. Das gemeinsame Training bietet Ihnen auch die Möglichkeit zum sozialen Austausch und Emotionen auszudrücken.
- ➔ Manche Fitnessstudios bieten spezielle Kurse an, die sich auch für Parkinson-Patienten eignen. Erkundigen Sie sich danach und fragen Sie Ihren Arzt oder Physiotherapeuten, welche Angebote er für geeignet hält.

PHYSIOTHERAPIE FÜR MENSCHEN MIT PARKINSON

Ein auf die Behandlung von Parkinson-Patienten spezialisierter Physiotherapeut kann Ihnen helfen, Ihre motorischen Fähigkeiten, das Gleichgewicht oder die Geschicklichkeit gezielt zu trainieren. Dabei wird er Ihre spezifischen Bedürfnisse ebenso berücksichtigen wie das Stadium Ihrer Erkrankung. Regelmäßiges physiotherapeutisches Training hilft Ihnen, Ihre Selbstständigkeit möglichst lange aufrecht zu erhalten und im täglichen Leben aktiv zu bleiben.



Wann sollte mit einer Physiotherapie begonnen werden?

Es ist sinnvoll, möglichst bald nach der Diagnose der Parkinson-Erkrankung mit einer regelmäßigen Physiotherapie zu beginnen. So lernen Sie von Anfang an, das Bewegungspotenzial Ihres Körpers optimal auszuschöpfen.



Physiotherapeuten zeigen Ihnen die richtigen Bewegungsabläufe für den Alltag – etwa beim Aufstehen aus dem Liegen.

Wie hilft eine Physiotherapie?

Speziell ausgebildete Physiotherapeuten kann Ihnen wertvolle Tipps geben, um Bewegungsprobleme im Alltag zu vermeiden. Der Physiotherapeut wird gemeinsam mit Ihnen die für Sie passenden Übungen und Strategien erarbeiten, die Ihnen bei den alltäglichen Bewegungsabläufen helfen: Etwa wie Sie sich am besten aus einem Sessel erheben, wie Sie sich vor Stürzen schützen oder was Sie tun können, wenn Ihre Füße „einfrieren“ und scheinbar am Boden kleben. So haben sich bei Bewegungsblockaden beispielsweise akustische Hilfen, wie rhythmisches Klatschen oder Zählen bewährt. Sie helfen Ihnen, Startschwierigkeiten bei bestimmten unwillkürlichen Bewegungen (sogenanntes „freezing“) zu überwinden. Informationen zu diesen und weiteren Hilfsmitteln finden Sie auch im Informationsblatt „Unterstützung im Alltag“.

TIPPS:

- ➔ Notieren Sie sich vor Ihrem ersten Termin beim Physiotherapeuten, welche Bewegungen Ihnen Schwierigkeiten bereiten.
- ➔ Verbinden Sie die Übungen, die sie zu Hause durchführen, mit alltäglichen Tätigkeiten und Hobbys. So wird es leichter, sich zu motivieren.
- ➔ Viele Menschen haben Schwierigkeiten, sich zu einer sportlichen Aktivität zu motivieren. Planen Sie daher möglichst regelmäßige Zeiten für Ihre sportliche Aktivität ein.



Treffen Sie sich mit anderen Betroffenen – zum Beispiel im Begegnungszentrum „La Tulipe“ der Parkinson-Vereinigung Luxembourg a.s.b.l.

La Tulipe, Domaine Schaefer
16, rue des Champs
L-3348 LEUDELANGE
Tel: 23 69 84 51
E-Mail: info@parkinsonlux.lu
www.parkinsonlux.lu

Hilfreiche Informationen finden Sie auch auf der Website von Sport Santé:
<http://www.sport-sante.lu>

Dieses Informationsblatt wurde mit fachkundiger Unterstützung von Mariella Graziano erstellt, Physiotherapeutin und Präsidentin der Association of Physiotherapists in Parkinson's Disease Europe (APPDE), 16 Rue Boltgen, L-4038 Esch-sur-Alzette, +352 26 53 15 51

EINFACHE ÜBUNGEN FÜR JEDENTAG

Fingerübungen

- Machen Sie eine Faust und öffnen Sie sie wieder.
- Legen Sie die Hände flach auf den Tisch und heben Sie nacheinander die Finger.

Gleichgewichtsübung

- Stellen Sie sich hüftbreit hin und strecken Sie die Arme zur Seite aus. Nun heben Sie die rechte Ferse, Ballen und Fußspitze bleiben auf dem Boden, das rechte Knie ist gebeugt. Setzen Sie die Ferse wieder ab und wiederholen Sie die Übung mit dem linken Fuß.

Für die Mimik

- Sprechen Sie Vokale überdeutlich aus. Das trainiert die Gesichtsmuskulatur.
- Simulieren Sie wie ein Pantomime Emotionen: Verziehen Sie das Gesicht vor Entsetzen oder machen Sie ein betont fröhliches und dann ein betont trauriges Gesicht. Stellen Sie sich dabei am besten vor einen Spiegel.

Für die Beweglichkeit

- Legen Sie sich auf den Rücken, die Beine sind angewinkelt aufgestellt. Bewegen Sie nun beide Knie geschlossen abwechselnd auf die linke Seite und auf die rechte Seite.
- Rollen Sie einen kleinen Ball mit den Händen an Ihrem Körper herauf und herunter. Beginnen Sie an den Fußspitzen.
- Schlagen Sie einen Luftballon abwechselnd mit beiden Händen durch die Luft.



Egal für welche Sportart Sie sich entscheiden: Überfordern Sie sich nicht! Wählen Sie ein Trainingspensum, das Sie gut bewältigen können. Zwar kann der Krankheitsverlauf durch regelmäßiges Training verzögert werden und auch die Muskelsteifigkeit nimmt durch sportliche Aktivität ab. Doch die Übungen sollten an Ihren körperlichen Zustand angepasst sein, um Schädigungen des Bewegungsapparates zu vermeiden.

→ KONTAKT

Parkinson's Research Clinic
c/o Centre Hospitalier de Luxembourg
Bâtiment de l'ancienne maternité
120, route d'Arlon • L-1150 Luxembourg
Tel: +352 44 11 48 48 • Email: parkinson@chl.lu

→ IMPRESSUM

Herausgeber: National Centre of Excellence
in Research on Parkinson's Disease
Realisation: scienceRELATIONS, Hannover/Berlin
Layout: spezial-kommunikation.de
Fotos: Robert Kneschke Fotolia (1), Africa Studio
Fotolia (2), LCSB (2), scienceRELATIONS (3, 4)