

Sprachprobleme

Bei Parkinson sterben Nervenzellen im Gehirn, die den Botenstoff Dopamin produzieren, frühzeitig ab. Der Mangel an Dopamin führt zu den für die Erkrankung typischen Bewegungsstörungen. Dies hat auch einen direkten Einfluss auf die Bewegung der Muskeln, die beim Sprechen beteiligt sind: Die Bewegungen werden langsamer und kleiner. Das erschwert den Betroffenen das Sprechen und verändert ihre sprachliche Ausdrucksfähigkeit.

WELCHE SPRACHPROBLEME TRETEN BEI PARKINSON AUF?

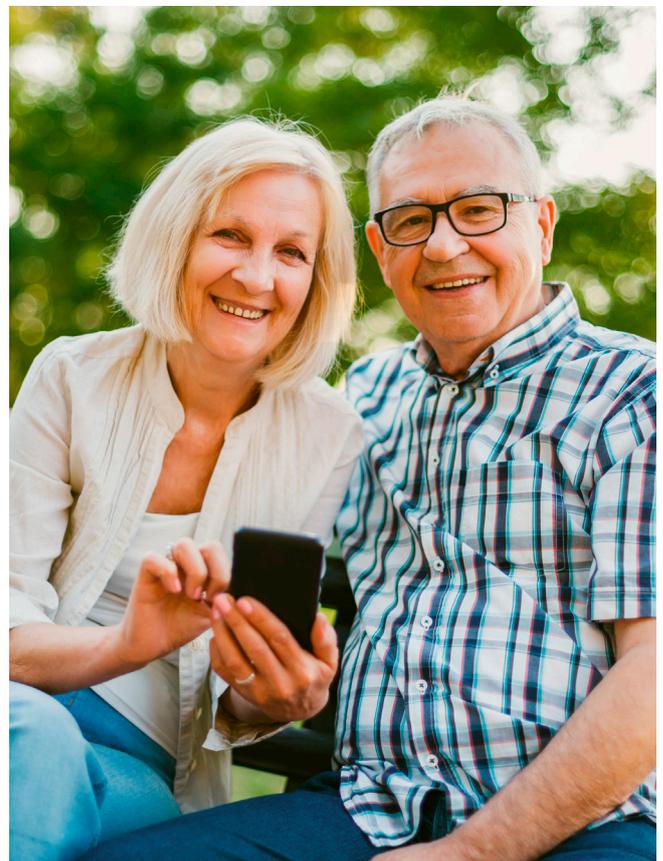
Typische Symptome bei Parkinson-Patienten sind eine leise und undeutliche Sprache – Experten sprechen von Hypophonie und Hypoartikulation. Durch die eingeschränkte Bewegungsfähigkeit der Atemmuskulatur, atmen die Betroffenen flach, die Stimme wird leise und heiser, die Aussprache verwaschen. Zudem ist die Sprechmelodie monoton.

Viele von Parkinson Betroffene haben darüber hinaus Schwierigkeiten, die richtigen Worte zu finden, um ihre Gedanken oder Wünsche auszudrücken.

Bei einigen Patienten kommt ein sogenanntes Start-Stopp-Problem hinzu, das dem „Freezing“ – dem „Einfrieren der Bewegungen“ – beim Gehen ähnelt: Sie bleiben an einer Silbe, einem Wort oder einem einzelnen Laut hängen – wie ein Stotterer – oder sie beschleunigen das Sprechtempo stark.

Ein anderes Symptom ist die sogenannte Hypomimie: eine Steifigkeit der Gesichtsmuskulatur. Sie ist bei allen Menschen mit Parkinson vorhanden, aber unterschiedlich stark ausgeprägt. Dieses „Pokerface“ erschwert die Kommunikation umso mehr, weil die Kommunikationspartner durch die starre Mimik stark verunsichert werden. Sie erweckt den Anschein von Gleichgültigkeit und fehlenden Emotionen.

Bei vielen Betroffenen führen die Schwierigkeiten beim Sprechen zu einer so großen Unsicherheit, dass sie die Kommunikation mit anderen Menschen weitgehend einstellen. Dadurch, dass sie weniger reden, verlieren sie immer mehr die Übung und das Problem verschlimmert sich. Ein Teufelskreis beginnt und die Betroffenen isolieren sich sozial immer mehr.



Probleme beim Sprechen verunsichern viele Parkinson-Patienten

WIE WEIT VERBREITET SIND SPRACHPROBLEME?

Rund 90 Prozent aller Patienten bekommen früher oder später im Verlauf der Parkinson-Erkrankung Schwierigkeiten beim Sprechen. Bei manchen von ihnen ist das sogar eines der ersten Symptome, die auf die Krankheit hinweisen. Bei anderen Betroffenen dagegen treten sprachliche Mängel erst später auf.

Diese Symptome der Sprechstörungen weisen eindeutig auf eine idiopathische Parkinson-Erkrankung hin und lassen sich sogar nutzen, um die Erkrankung zu diagnostizieren, da die Sprechstörungen bei keiner anderen Krankheit in dieser Form auftreten.

DIE WAHRNEHMUNG DER BETROFFENEN

Parkinson-Patienten hören sich selbst in einer normalen Lautstärke sprechen – obwohl sie für andere Menschen sehr leise klingen. Die Informationen über die Lautstärke werden in bestimmten Bereichen des Gehirns nicht richtig verarbeitet. Umgekehrt gilt: Wenn sie für ihre Gesprächspartner normal laut klingen, hören sich die Betroffenen selbst so, als würden sie schreien.

Hinzu kommt: Auch wenn Patienten wissen, dass sie lauter und tiefer sprechen müssen, fällt ihnen dies aufgrund einer verlorengegangenen Automatisierung schwer. Denn während das Sprechen bei gesunden Menschen ohne darüber nachzudenken, wie von selbst, funktioniert, müssen Parkinson-Patienten bewusst überlegen: Was muss ich tun, um verständlich zu sprechen? Eine Aufforderung durch Gesprächspartner, laut und tief zu sprechen, hilft ihnen dabei.

THERAPIEN GEGEN SPRECHSCHWIERIGKEITEN

Gegen die Probleme beim Sprechen gibt es verschiedene logopädische Ansätze. Weit verbreitet ist das sogenannte Pitch Limiting Voice Treatment (PLVT©) – eine Methode, die in den Niederlanden entwickelt worden ist. Die Behandlungsmethode wird von Therapeuten, die dem ParkinsonNet Luxemburg angehören, regelmäßig und erfolgreich angewendet. Sie basiert darauf, dem Patienten während einer intensiven Trainingsphase ein stetes klares Feedback zu seiner Stimmlautstärke und Stimmtiefe zu geben und ihm die nötige Technik an die Hand zu geben, um seine Sprache zu verbessern.

Während der vier- bis sechswöchigen Therapie-Phase, in der der Patient dreimal wöchentlich mit dem Therapeuten und täglich zu Hause übt, sollen die Betroffenen auch die Automatisierung beim Sprechen teilweise zurückerlangen. Das schafft „Raum im Kopf“: Geistige Kapazitäten, die nicht mehr für das ständige Nachdenken über die richtige Art zu sprechen gebraucht werden, lassen sich für andere Dinge nutzen: Dadurch fällt es auch wieder leichter, die passenden Worte zu finden.

Alternative Therapieansätze sind das Lee Silverman Voice Treatment (LSVT©) sowie die Speak-Out©-Methode. Beide Therapien stammen aus den USA und basieren – anders als PLVT© – ausschließlich auf einem Training des lauten Sprechens und nicht auf der Stimmtiefe.

WIE AUSSICHTSREICH IST EINE THERAPIE?

Der Erfolg einer Sprechtherapie unterscheidet sich zwischen einzelnen Patienten. Manchen Betroffenen genügt eine einzige Therapie-Phase, um danach verständlich sprechen zu können. Andere müssen in individuell verschiedenen zeitlichen Abständen erneut an einer Therapie teilnehmen, um ihre sprachlichen Fähigkeiten zu verbessern.

Eine entscheidende Voraussetzung für eine erfolgreiche Therapie ist, dass die erlernte Sprechtechnik von Beginn an im Alltag umgesetzt wird – am besten mit verschiedenen Gesprächspartnern.

VORAUSSETZUNGEN FÜR EINE THERAPIE

Um an einer aussichtsreichen Therapie der sprachlichen Symptome teilzunehmen, müssen Parkinson-Patienten mehrere Voraussetzungen erfüllen:

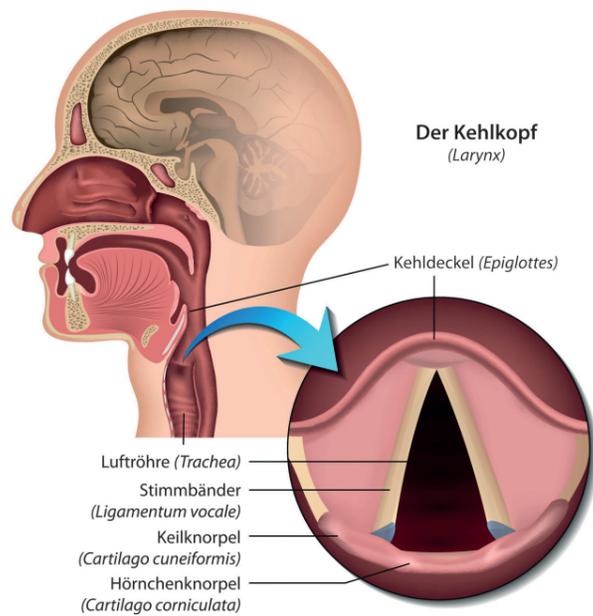
- ➔ Die Patientin oder der Patient muss motiviert genug sein, die Therapie zu Hause fortzusetzen und das Erlernte regelmäßig in alltäglichen Gesprächssituationen anzuwenden.
- ➔ Die Patientin oder der Patient muss ausreichend körperliche Energie besitzen, um die recht anstrengende Behandlung durchzustehen.

➔ Die Patientin oder der Patient muss kognitiv – durch eine ausreichende Fähigkeit zur Aufmerksamkeit und Wahrnehmung – in der Lage sein, sich durch das Training stimulieren zu lassen. Das ist bei Betroffenen in einem weit fortgeschrittenen Stadium der Erkrankung in der Regel nicht mehr gegeben.

WAS IST, WENN DIE VORAUSSETZUNGEN FÜR EINE THERAPIE NICHT ERFÜLLT SIND?

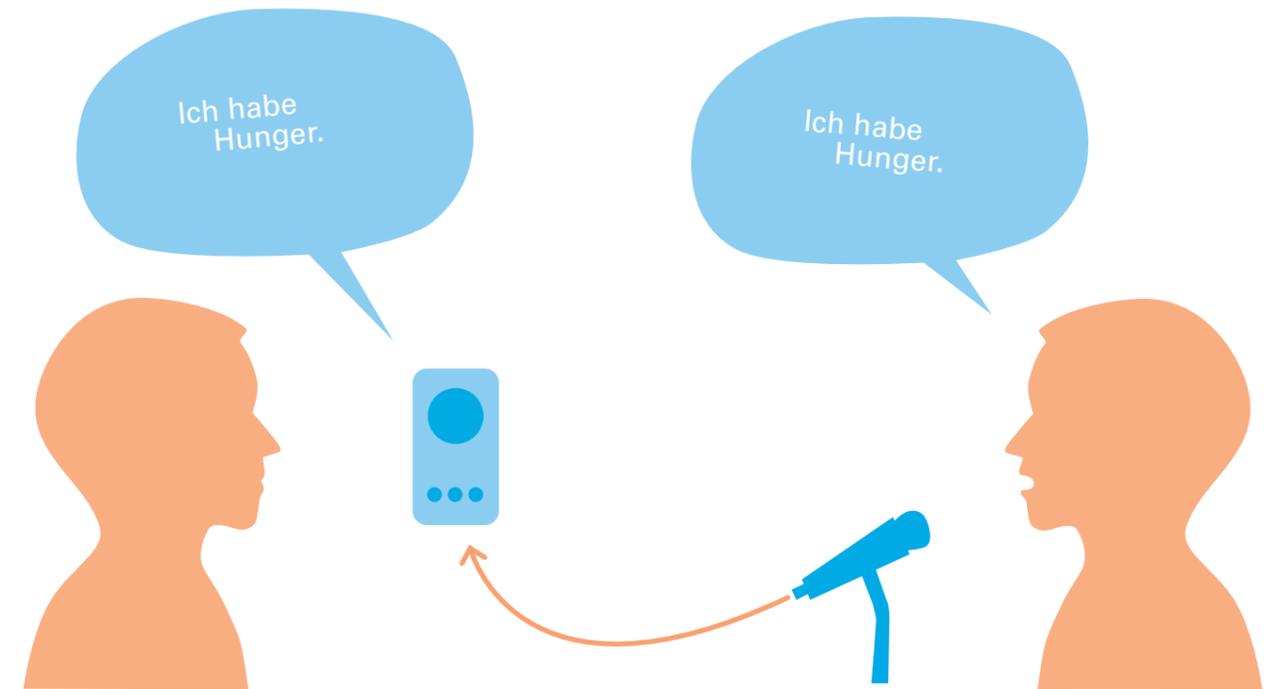
Bei Patienten in einem fortgeschrittenen Stadium, die nicht mehr ausreichend motivierbar, leistungs- oder aufnahmefähig sind, lässt sich eine sanfte Form der Therapie anwenden: PLVT Light©. Dabei wird das Training auf einmal pro Woche reduziert und es werden ausschließlich Sätze trainiert, die für das Meistern des Alltags wichtig sind, zum Beispiel: „Ich habe Hunger“ oder „Ich muss auf die Toilette.“ Hier sind die Angehörigen oder Pflegenden ein bedeutender Teil der Therapie, da sie das wichtige Feedback über Stimmlautstärke und -tiefe an den Patienten geben.

Ist auch das nicht mehr möglich, lassen sich manchmal alternative Kommunikationshilfen nutzen. Hierzu muss der Patient allerdings in der Lage sein mit seiner Hand oder seinem Finger auf den richtigen Knopf zu drücken, um vorgefertigte Aussagen vom Band über einen Lautsprecher ertönen zu lassen.



Wie das Sprechen funktioniert

Das Sprechen ist ein komplexer Vorgang, der sich aus mehreren Bausteinen zusammensetzt. Ein grundlegendes Element ist die Stimme, an deren Erzeugung mehrere Organe beteiligt sind. Um einen Ton zu erzeugen, muss man zunächst einatmen. Die Atemluft strömt dann über die Lufttröhre in die Lunge, von wo aus sie vom Zwerchfell per Muskelkraft wieder nach oben gedrückt wird. Im Hals liegt der Kehlkopf, der über zwei kleine Lippen verfügt: die Stimmbänder. Diese werden durch die durchströmende Luft in Schwingungen versetzt. Dabei entsteht ein Laut: die Stimme, deren Lautstärke und Tonhöhe sich über die Stimmbänder variieren lässt. Am Sprechen, dem Artikulieren der Stimme, sind dann noch weitere Körperteile wie Gaumen, Lippen, Zunge, Mundhöhle und Nasenraum beteiligt – sowie das Gehirn, das alle organischen Abläufe steuert.



Einfache vorgefertigte Sätze können vom Band abgespielt werden, wenn eine Therapie nicht mehr greift.



WIE KANN MAN BETROFFENEN IM GESPRÄCH HELFEN?

Wer sich mit einem an Parkinson erkrankten Menschen unterhält, der unter Sprechschwierigkeiten leidet, kann ihm durch gezieltes Feedback helfen, die Probleme kurzzeitig zu lindern. Viele Betroffene schaffen es danach, sich besser auszudrücken. Sie reden lauter und deutlicher. Die Monotonie in ihrer Stimme schwindet. Auch das Start-Stopp-Problem lässt sich häufig durch ein bewusst lauteres und tieferes Sprechen verringern.

WAS SOLLTEN BETROFFENE TUN?

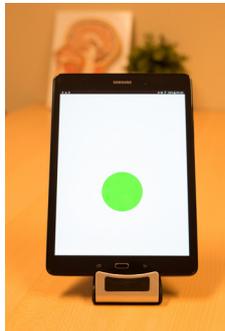
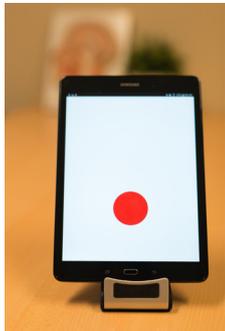
Je früher mit einer Sprachtherapie begonnen wird, umso einfacher gelingt sie – und umso länger schaffen es die Betroffenen, sich gut mit anderen Menschen zu verständigen. Daher ist es wichtig, dass man als Parkinson-Patient seinen Hausarzt oder Neurologen frühzeitig um eine Überweisung an einen Orthophonisten bittet – idealerweise, sobald man feststellt, dass Gesprächspartner nachfragen und man sich häufig wiederholen muss.

LASSEN SICH SPRACHPROBLEME MEDIKAMENTÖS BEHANDELN?

Nein. Leider helfen die bisher verfügbaren Parkinson-Arzneimittel nicht bei sprachlichen Schwierigkeiten. Allerdings trägt eine allgemein gut eingestellte Medikation dazu bei, dass die Sprechmuskulatur so gut wie möglich funktioniert.

Sprechtraining per App

Im Rahmen der PLVT® Therapie wurde in den Niederlanden eine App entwickelt, die Patienten bei der Therapie unterstützt. Die App ermöglicht dem Patienten die Kontrolle über seine täglichen Übungen und hilft ihm dabei, sich selbst immer wieder beim Sprechen auf seine Sprechlautstärke und -tiefe zu überprüfen. Die App wird vom Therapeuten während der Therapie auf die Stimme des Patienten eingestellt, der sie danach eigenständig anwendet.



Eine App prüft die Sprech-Lautstärke von Parkinson-Patienten. Ist die Stimme nicht zu laut und nicht zu leise erscheint ein grüner Punkt.



Bevor Sie die App nutzen, sprechen Sie mit einem Orthophonisten. Der „Voice Trainer“ kann über Google Play oder den iOS AppStore heruntergeladen werden.

→ 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: Thomas Berendt, Agentur Spezial (3), bilderzwerg Fotolia (2), djononimo Fotolia (1), radboudumc Voice Trainer (4)