

# Wie am Boden angenagelt

Autor(en): **Kornacher, Johannes**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera**

Band (Jahr): - **(2003)**

Heft 69

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-815730>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Wie am Boden angenagelt

Freezing ist ein typisches Parkinsonphänomen im fortgeschrittenen Stadium. Meist ist das Gehen davon betroffen. Obwohl schwierig zu behandeln, lässt sich einiges dagegen tun. Häufig gelingt es, Freezing zu beherrschen.

Von Johannes Kornacher



auch beim Sprechen vorkommen kann. Hier friert die Sprache plötzlich ein, der Betroffene stockt mitten im Satz.

## Der unbewusste Ablauf der Bewegungen ist gestört.

Die Sturzgefahr ist allerdings nicht ans Freezing gebunden. Stürze sind im fortgeschrittenen Stadium der Krankheit auch bei Patienten ohne Freezingattacken häufig. «Der typische vornübergebeugte Gang zeigt: Die mechanische Aufrechterhaltung des Körpers und die Gleichgewichtsfunktion sind bei Morbus Parkinson generell gestört», erläutert der Arzt Hans-Peter Rentsch. Ärzte und Physiotherapeutinnen empfehlen Parkinsonpatienten deshalb dringend ein spezifisches und regelmäßiges Training. «Parkinson ist wie Leistungssport», sagt eine Physiotherapeutin. «Beides beherrscht man nur mit Training.» Dazu gehört zum Beispiel das Stehen, Gehen und Sitzen auf Kommando zur Überwindung des Freezings. Das Gleichgewicht übt man durch das Überwinden von Hindernissen im Gehen, während das Marschieren im Takt die Haltung und den Gang schult. Angehörige sollten über das Freezing gut Bescheid wissen. So können sie das Phänomen richtig einschätzen und reissen den Partner beim Spaziergang nicht versehentlich mit. Auch könnten sie ihm helfen, indem sie ein Kommando geben oder ihn beispielsweise zu einem Seitenschritt ermuntern.

Medikamentös ist das Freezing schwierig zu behandeln. Zunächst muss der Therapieplan genau analysiert und ein möglichst genaues Protokoll erstellt werden. «Wenn man ein bestimmtes Muster der Blockaden entdeckt, kann ein neuer Therapieplan helfen», sagt Dr. Rentsch. Bei häufigem Freezing in Off-Phasen werden die Dosis oder des Dosisintervalle des L-Dopa-Präparats oder des Agonisten vorsichtig erhöht. In schwierigen Phasen könnte es mit löslichem L-Dopa oder Apomorphin gelingen, Freezingphasen zu verhindern. Es gibt aber kein Medikament, das ein Freezing unmittelbar in Beweglichkeit verwandelt. In dieser Not hilft nur ein Trick, um das Gehirn zu überlisten.

### Tipps und Tricks gegen Freezing

Achten Sie darauf, dass die Füße beim Gehen nicht eng nebeneinander kommen. Konzentrieren Sie sich zwischen durch aufs Gehen und heben Sie bewusst die Füße vom Boden. Gerät das Gehen ins Stocken, bleiben Sie stehen und versuchen Sie, mit einem inneren Kommando loszugehen. Bei häufigem Freezing sollten Sie eine Gehhilfe (Stock) haben. Wenn es gerade passiert, erklären Sie Ihre Situation, etwa: «Ich habe Parkinson und bin gerade total blockiert.»

Sind Sie öfter festgefroren? Versuchen Sie eine Freezing-Attacke mit einem Trick zu lösen. Not macht erfinderisch. Ihrem Ideenreichtum sind keine Grenzen gesetzt.

Hier ein paar Anregungen:

- Kurze, energische Eigenkommandos: Los! Auf! Oder lautes Zählen
- Vor dem Aufstehen: bewusstes Entspannen der Beinmuskulatur
- Mehrmaliges Hin- und her-Schauen des Oberkörpers vor dem ersten Schritt
- Kurzer Schlag auf den Oberschenkel
- Sich eine kleine Stufe vorstellen
- Kurze Treibbewegungen vor Ort
- Stock oder Schirm: umdrehen und über den Griff steigen
- Laserpointer oder Taschenlampe: auf Boden zeigen und mit Kommando losgehen
- Statt vorwärtsgehen: zuerst Schritt zur Seite oder nach hinten
- Akustische Taktgeber
- Musik (z. B. Walkman)
- Vor dem Starten Arme nach vorne schleudern
- Auf Muster des Bodens achten (z. B. Platten)
- Schuhwerk anpassen
- Unbedingt regelmäßige Physiotherapie oder Turnen: Arzt fragen!

Ich komme gleich! Von wegen. Richard R. würde gerne, aber er kommt nicht vom Fleck. Mit der Post in der Hand steht er vor der Haustüre, wie am Boden festgenagelt. Er will vorwärts. Aber es geht nicht. Zehn Sekunden, zwanzig, kein Schritt. Leise schimpft R. vor sich hin. Dann ruft er laut: «Eins, zwei, drei und eins», schlägt sich mit der flachen Hand auf den Oberschenkel, und plötzlich geht er weiter, als sei nichts geschehen. «Na, unterwegs eingefroren?», fragt seine Frau in der Küche.

«Freezing» (englisch to freeze = einfrieren) nennt man dieses Phänomen, das vor allem im fortgeschrittenen Stadium der parkinsonschen Krankheit häufig auftritt. Die plötzliche Bewegungsblockade

kommt meistens beim Passieren von vermeintlich verengten Stellen wie Türen oder Durchgängen vor, in sehr engen Räumen, an hektischen Orten (z. B. Bahnhöfen) oder bei psychischer Anspannung. Freezing kann auch passieren, wenn sich die Bodenbeschaffung verändert (z. B. Asphalt zu Kies oder Teppich zu Holz). Richard R. kennt Freezing vom Gehen in der Stadt, etwa wenn er einen Fussgängerstreifen überqueren will. Weil er weiss, dass Fussgänger gefährlich leben, will er zügig losgehen. Weil er aber auch weiss, dass er dann häufig einfriert, kommt er unter Stress - und friert prompt ein. «Ich habe schon viel Zeit am Strassenrand verbracht», sagt er. «Deshalb gehe ich nicht mehr alleine in die Stadt.»

Was passiert im Gehirn beim Freezing? Zunächst einmal passiert etwas nicht: die automatische Koordination von Bewegungsabläufen. «Ein Gesunder kann zum Beispiel in der Stadt schlenkernd ein Glacé lutschen, bei Rot stehenbleiben und bei Grün automatisch losgehen», erklärt Hans-Peter Rentsch, Leitender Arzt für Rehabilitation am Luzerner Kantonsspital. «Seine Bewegungen passieren unbewusst, und er kann sich nebenbei problemlos mit jemandem unterhalten und auf die Uhr sehen.» Stehen bleiben, losge-

hen, alles funktioniert beim Gesunden ohne zu überlegen. Er kann sich darauf verlassen, dass er im richtigen Augenblick die richtige Bewegung auslöst. Parkinsonpatient Richard R. kann das nicht. Denn bei Morbus Parkinson ist dieser Automatismus gestört.

Schuld daran ist die allmähliche Rückbildung der Nervenzellgruppe, die den Botenstoff Dopamin produziert. Sie gehört zu den sogenannten Basalganglien, einem System von Nervenkernen im Endhirn. Sie greifen in den Informationsfluss des Gehirns ein. Die Basalganglien sind eine Art Aufbereitungsanlage für die Informationsfunktion, also für die Vorbereitung und Ausführung von Bewegungen, zuständig ist. Erkrankten die Basalganglien, kommt es zu Bewegungsstörungen im so genannten unwillkürlichen Hirnsystem: z. B. zu Morbus Parkinson mit seinen Kardinalsymptomen Akinese (Verlangsamung), Rigor (Muskelversteifung) und Tremor (Zittern).

Freezing ist ein sehr unangenehmes und problematisches Symptom der parkinsonschen Krankheit. Es gibt aber eine Reihe von Tricks, wie man es überwinden kann (siehe auch rechts «Tricks»). Richard R. zählt laut und schlägt sich auf den Oberschenkel. Damit trickst er sein Gehirn aus. «Er nimmt das Losgehen auf die bewusste Ebene», erklärt Dr. Rentsch. Er sagt sich: Ich muss jetzt losgehen und konzentriere mich durch lautes Zählen darauf. «Mit dieser Aktion umgeht er die Funktion der Basalganglien und steuert die Hirnrinde direkt an.» Das funktioniert zwar meistens recht gut. Für den Betroffenen ist es aber sehr mühsam. Es verunsichert ihn, kann zu Vermeidungstendenzen führen (sich bleibe lieber zu Hause), und es kann auch die Sturzgefahr erhöhen. «Der Patient hört mitten im Bewegungsmuster auf, sich zu bewegen», schreibt Alexandra Henneberg, Chefärztin der Parkinsonklinik im deutschen Bad Nauheim in ihrem Buch «Parkinson - zu neuem Gleichgewicht finden» (Verlag Herder). Dazu kommt, dass Freezing



Nichts geht mehr: festgefrorener Parkinsonbetroffener.



Stufe per Knopfdruck: über das künstliche Hindernis steigen und weitergehen.