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

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2008)

Heft: 92: Physiotherapie bei Parkinson = La physiothérapie pour les parkinsoniens = Fisioterapia e Parkinson

Artikel: Mit täglichem Training die Lebensgeister wecken

Autor: Rothweiler, Jörg

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-815576

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Mit täglichem Training die Lebensgeister wecken

Physiotherapie und tägliche Gymnastik helfen Betroffenen, ihre Beweglichkeit möglichst gut und lange zu erhalten. Das Training bringt die Lebensgeister in Schwung und sorgt für mehr Sicherheit im Alltag.

Von Jörg Rothweiler

Kennen Sie dieses Szenario? Sie schalten, weil die Tage kühler geworden sind, die Heizung ein – und diese nimmt mit lautem Schnarren, Krächzen und Klopfen mühsam die Arbeit auf. Erst nach einigen Minuten weicht das anfänglich ungesunde Kreischen der Umwälzpumpe leisem Brummen, und das Gurgeln in den Heizkörpern verstummt.

«Natürlich kenne ich das!», werden Sie sagen. «Immer, wenn die Pumpe längere Zeit nicht lief, braucht sie etwas Anlaufzeit. Das ist doch normal!»

Richtig! Und dasselbe gilt für das seit Monaten nicht benutzte Fahrrad, den nur sporadisch gefahrenen Oldtimer, den Rasenmäher beim ersten Start im Frühjahr – und für uns selbst! Wer sich nicht regelmässig bewegt, rostet ein, erleidet «Standschäden». Die Muskeln schwinden, der Bauch wächst, die Sehnen werden kürzer, die Gelenke steifer und der Geist zunehmend unbeweglicher.

Für Gesunde wie Kranke, für Junge wie Alte, für Männlein wie Weiblein gilt daher: Bewegung beugt Problemen vor. Wer sich regelmässig dehnt und biegt und fordert, bleibt beweglich, kräftig und kann seine Bewegungen im Alltag gut koordinieren.

Längst ist wissenschaftlich erwiesen, dass regelmässige Physiotherapie und tägliche Gymnastikübungen gerade für Parkinsonbetroffene eine wichtige Basis für hohe Lebensqualität darstellen. Durch gezielte Physiotherapie kann das Fortschreiten der motorischen Probleme bei Parkinson verlangsamt und Haltungsanormalitäten können minimiert werden. Überdies sorgt tägliches Trainieren der koordinativen Fähigkeiten dafür, dass alltägliche Bewegungen über lange Zeit selbstständig und sicher ausgeführt werden können.

Nicht ohne professionelle Anleitung üben

Grundvoraussetzung für eine optimale Wirkung der Physiotherapie ist deren korrekte Anwendung. Denn wer Übungen falsch ausführt, verkehrt die erwünschte Wirkung nicht selten ins Gegenteil oder verletzt sich schlimmstenfalls sogar. Daher sollten nur Übungen trainiert werden, die zuvor von einer Fachperson erklärt und sauber einstudiert wurden. Auch sollten

Fotos: fotolia.de

Muskulatur, neurologischer Gesamtzustand und natürlich das Herz-Kreislauf-System regelmässig kontrolliert und überwacht werden. Anhand der so gewonnenen Daten wird der Trainingsplan immer wieder überprüft und bei Bedarf angepasst.

Der fünfteilige Trainingsplan für wache Lebensgeister

Die wesentlichen Ziele eines Trainingsplanes sind:

- Vorbeugung gegen Muskel- und Sehnenverkürzungen
- Erhalt einer möglichst hohen Flexibilität
- Verbesserung der grundlegenden Körperhaltung
- Muskelaufbau respektive Muskelerhalt
- Verbesserung respektive Erhalt der Feinmotorik
- Stärkung der Atmung und der Sauerstoffaufnahme
- Verbesserung von Gleichgewicht und Gangsicherheit
- Steigerung der Koordination bei alltäglichen Bewegungen
- Verbesserung des allgemeinen Körpergefühls.

Um diese Ziele erreichen zu können, sollte der Trainingsplan prinzipiell folgende fünf Bereiche abdecken:

1. Bewegung: Die Übungen für Muskelaufbau und Förderung der Ausdauer sollten täglich ausgeführt werden. Daher sollten sie zu Hause und ohne Zuhilfenahme spezieller Hilfsmittel geübt werden können. Idealerweise werden aktive Übungen (Muskelaufbau, Ausdauer) mit passiven Übungen (Muskeldehnung) kombiniert.

2. Erholung: Übungen zur Entspannung und Erholung sind ebenso wichtig wie die Bewegungsübungen, da sie helfen, die Muskeln wirksam und nachhaltig zu lockern, den Geist zu entspannen und damit etwa Tremorbeschwerden zu lindern. Zudem helfen solche Entspannungsübungen auch bei der Bewältigung von Stresssituationen im Alltag.

3. Alltagsmobilität: Diese Trainingseinheit zielt darauf, alltägliche Bewegungen sicherer und leichter ausführen zu können, beispielsweise das Niedersetzen auf und das Aufstehen aus einem Stuhl, das Drehen des Körpers im Liegen, das Steigen von Treppen, das Ein- und Aussteigen ins Auto. Aber auch feinmotorische Fähigkeiten wie Schreiben, Tabletten sortieren oder das selbstständige An- und Auskleiden und der Umgang mit Hilfsmitteln können geübt und auf hohem Niveau erhalten werden. Überdies können auch Tipps und Tricks geübt werden, die helfen, mit parkinsontypischen Problemen wie etwa Freezing oder Blockaden umzugehen.

4. Atmung und Körperhaltung: Die Stärkung der Lungenfunktion und die Reduktion von Atemproblemen sind sehr wichtig. Basis dafür ist eine möglichst aufrechte Körperhaltung. Mit aufgerichtetem Oberkörper wird die Atmung tiefer, und die Zwerchfellbewegung nimmt zu, was dazu führt, dass der darunterliegende Verdauungsapparat bewegt und besser durchblutet wird. Dies wiederum verbessert die Verdauung und damit die Energieversorgung des Körpers. Zusammen mit der durch die tiefere Atmung gesteigerten Sauerstoffsättigung des Blutes steigt die gesamte Leistungsfähigkeit: Der Mensch wird vitaler, sein Geist beweglicher. Überdies sind – je nach Symptomatik – Sprech- und Schluckübungen (Logopädie) sinnvoll.

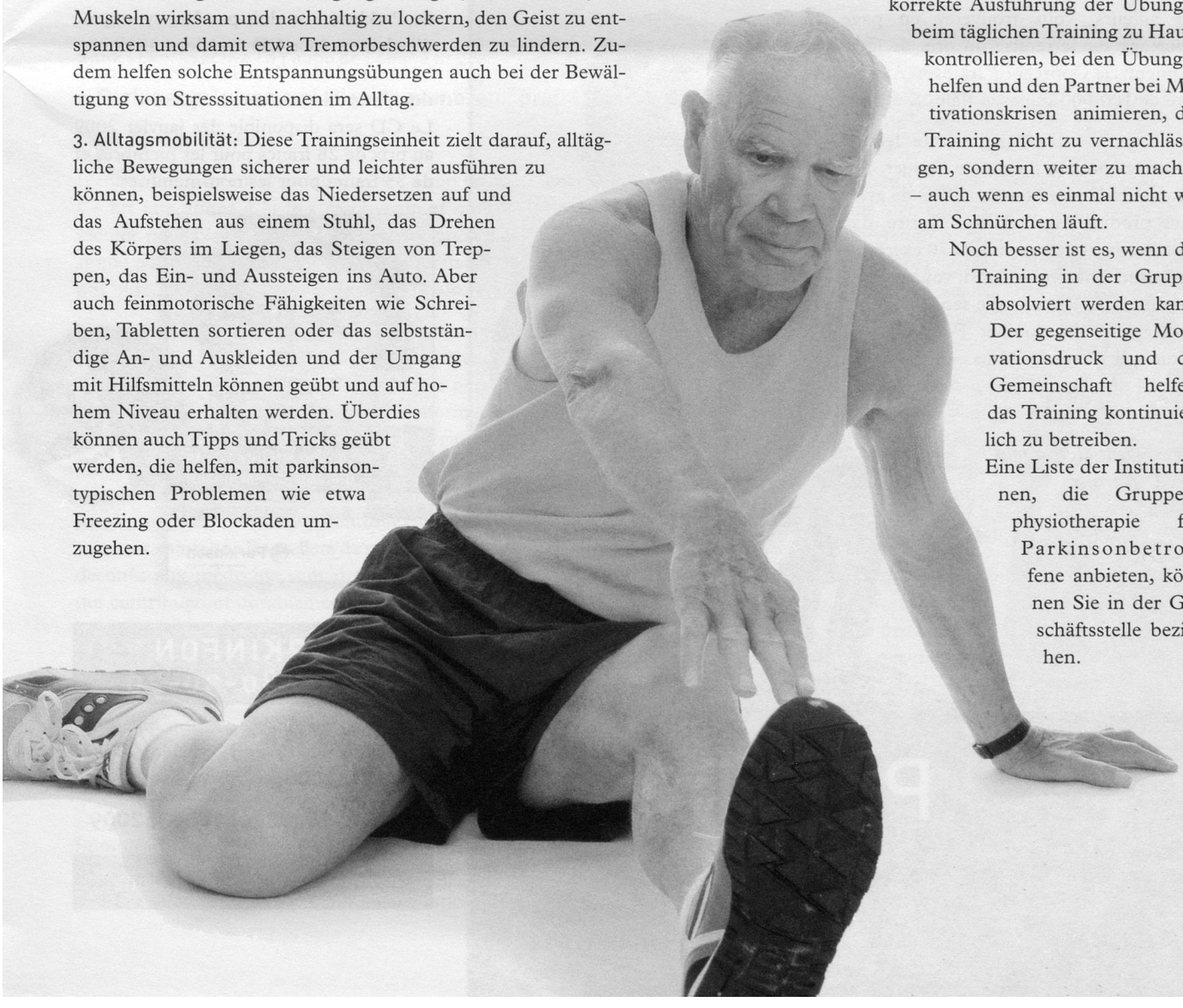
5. Gang, Körperhaltung und Balance: Ziel sollte es sein, möglichst sicher gehen und stehen zu können (Sturzprävention) – und das nicht nur zu Hause in der ruhigen Stube, sondern auch in der Natur, auf unebenen Wegen und in belebten Umgebungen wie etwa im Einkaufszentrum oder im Bahnhof.

Ergänzende Physiotherapiemethoden

Vor und nötigenfalls auch während des täglichen Trainings müssen natürlich Probleme wie Schmerzen, Muskelverspannungen, Krämpfe etc. durch gezielte Behandlungen wie Massagen oder Wärmeanwendung gelindert respektive beseitigt werden.

Die Angehörigen mit einbeziehen oder in die Gruppe gehen

Natürlich ist es erstrebenswert, auch die betreuenden Angehörigen über das Training zu instruieren. So können diese die korrekte Ausführung der Übungen beim täglichen Training zu Hause kontrollieren, bei den Übungen helfen und den Partner bei Motivationskrisen animieren, das Training nicht zu vernachlässigen, sondern weiter zu machen – auch wenn es einmal nicht wie am Schnürchen läuft.

Noch besser ist es, wenn das Training in der Gruppe absolviert werden kann. Der gegenseitige Motivationsdruck und die Gemeinschaft helfen, das Training kontinuierlich zu betreiben.

Eine Liste der Institutionen, die Gruppenphysiotherapie für Parkinsonbetroffene anbieten, können Sie in der Geschäftsstelle beziehen. ■