

PfiFf-Themenblatt Nr. 3

Bewegungserhalt bei Menschen mit Parkinson

(Diese Informationen ersetzen nicht die Beratung durch Ihre Ärztin/Ihren Arzt)

Was bedeutet Parkinson?

Die Parkinsonkrankheit (Morbus Parkinson), die auch als „Schüttellähmung“ bezeichnet wird, ist eine neurologische Erkrankung, die das Bewegungszentrum des Gehirns betrifft. In einer bestimmten Region des Gehirns liegen Zellen, die den Botenstoff Dopamin produzieren. Dieser ist für die Bewegungssteuerung wichtig. Bei Parkinson sterben diese Zellen nach und nach ab. Als Folge des Mangels an Dopamin als Botenstoff, kommt es dann zu den Bewegungseinschränkungen.

Was sind typische Anzeichen der Parkinsonkrankheit?

Wenn etwa 60 Prozent der Dopamin-produzierenden Zellen abgestorben sind, treten erste Symptome auf. Das sind typischerweise ein unwillkürliches Zittern (Tremor), eine fortschreitende Muskelspannung und -steifigkeit (Rigor), eine Bewegungsverarmung (Akinese) und eine Verlangsamung aller Bewegungsabläufe (Bradykinese). Ebenso ist eine aufrechte Körperhaltung zunehmend gestört.

Wie wird die Parkinsonkrankheit behandelt?

In der Therapie der Parkinsonkrankheit spielen Medikamente, die den Mangel an Dopamin ausgleichen, eine sehr wichtige Rolle. Zur erfolgreichen Behandlung gehören auch ein regelmäßiges Bewegungstraining und Aktivitätsübungen, die darauf abzielen die Wirbelsäule aufgerichtet zu erhalten, die Beweglichkeit der großen Gelenke, die Feinmotorik der Hände, die Bewegung der Gesichtsmuskeln (Mimik) sowie ein sicheres Gangbild zu erhalten. Die Möglichkeiten durch Bewegungstraining werden einem in der Regel durch Physio- und Ergotherapeuten gezeigt.

Viele *Bewegungsübungen* können in der häuslichen Umgebung regelmäßig durchgeführt werden, um die Selbstständigkeit möglichst lange zu erhalten. Dabei unterstützt die App Yuvedo, die kostenlos heruntergeladen werden kann.

Warum sind Bewegungsübungen so wichtig?

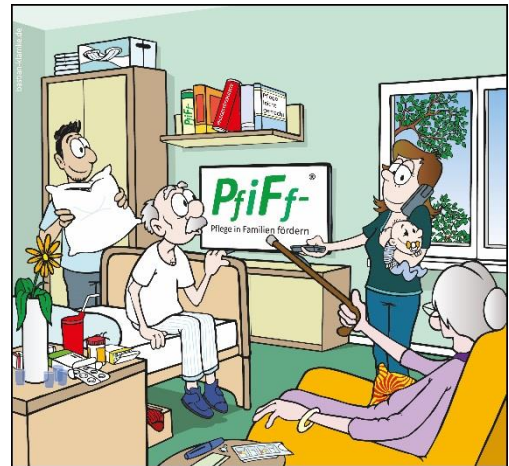
Bewegung ist ein menschliches Bedürfnis, vermittelt Selbstbewusstsein, Lebensgefühl und ist der Grundstein für Selbstständigkeit. Menschen mit Parkinson leiden unter den zunehmend schwerwiegenden Bewegungseinschränkungen.

Im täglichen Leben, von der Körperpflege bis zum Zubereiten von Mahlzeiten, sind Bewegungen notwendig, die bei selbstständiger bzw. angeleiteter Durchführung die Muskelkraft stärken, das Gleichgewicht und die Beweglichkeit fördern. Dadurch tragen sie auch wesentlich zur Verhinderung des großen Risikos von Stürzen bei.

Für den Alltag gibt es viele Übungen, die jederzeit und an jedem Ort durchgeführt werden können. Hier einige Beispiele:

Wie kann man Beweglichkeit erhalten?

Mäßige, aber regelmäßige (tägliche) Übungen erhalten die Beweglichkeit. Die Anzahl der Wiederholungen ist dabei nicht so wichtig, auch eine oder zwei Übungen täglich haben Effekte. Die Übungen sollten langsam durchgeführt und dabei auf eine bewusste Atmung geachtet werden. Sie lassen sich allein oder mit einem Familienmitglied durchführen. Grundsätzlich sind Bewegungsübungen geeignet, die Ihnen guttun und bei denen die Beweglichkeit gefühlt besser wird.



© AOK Nordost – Die Gesundheitskasse

Sieben Übungsformen:

Übungen im **Liegen** dienen hauptsächlich der Verbesserung der Beweglichkeit der Gelenke und der Vorbeugung von Sehnen- und Muskelverkürzungen.

Übungen im **Sitzen** und im **Stehen** erhalten und verbessern das Gleichgewicht, die Rumpfkontrolle, -stabilität sowie die freie Schulter- und Armbeweglichkeit. Sie fördern die Koordination zwischen stabilem Stehen und freier Beweglichkeit der Arme.

Eine Übung zum Erhalt der **Fortbewegung** ist z.B. Nordic Walking, da es die rhythmische Bewegung und die Aufrichtung fördert. Die Technik ist schnell erlernbar.

Mimische Übungen ermöglichen es, die Gesichtsmuskeln aktiv zu fördern und so länger die Kommunikation mit dem sozialen Umfeld zu erleichtern.

Hand- und Fingerübungen erhalten das Greifen und das Halten mit der Hand und tragen damit erheblich zur Selbstständigkeit bei.

Funktionsspiele fördern abwechslungsreich motorische Fertigkeiten (wie Hand- und Fingerfunktionen) oder grundlegende Fähigkeiten (wie Gedächtnis, Konzentration und strategisches Denken).

Jeder Erhalt von Bewegung wirkt sich positiv auf das Krankheitserleben, den Krankheitsverlauf und das Wohlbefinden aus.

Erfahren Sie mehr zum Thema auf den **PfiFf-Themenblättern Nr. 3a, 3b und 3c**.

Literaturnachweis:

Ebersbach, G. (Hrsg.) (2017): *Pflege von Menschen mit Parkinson*. Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer.

Ebersbach, G. & Ceballos-Baumann, A. (2017): *Aktivierende Therapie bei Parkinson-Syndromen*. Thieme

Deutsche Parkinson Vereinigung e. V. (Hrsg.) (2017): *Ratgeber 1 – Gemeinsam gegen das Erstarren*. Pfungstadt: Klarigo-Verlag für Patientenkommunikation oHG.