Erfahrungsbericht : Kurangebot für Parkinsonpatienten im Kurhaus Vita Sana, Vulpera

Autor(en): **Däppen Scheidegger, Christine**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **- (1996)**

Heft 42

PDF erstellt am: **23.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-815755

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Erfahrungsbericht:

Kurangebot für Parkinsonpatienten im Kurhaus Vita Sana, Vulpera

Von Christine Däppen Scheidegger, Thun

Entschlossen habe ich mich für die Teilnahme an diesem, im Parkinson-Mitteilungsblatt ausgeschriebenen Angebot, das vom 24. Februar bis 9. März 1996 stattgefunden hat, wegen einer beunruhigenden Zunahme meiner Gangstörungen.

Für Parkinsonpatienten wurde, neben der Kurhausatmosphäre (vegetarische Vollwertkost, Benützung von Trinkkur und Mineralbewegungsbad, Physiotherapie), ein spezielles Programm mit Schwergewicht auf täglich zwei Bewegungslektionen nach Feldenkrais und zwei Stunden Langlauf angeboten. (Beim Langlauf haben nur etwa die Hälfte der Teilnehmer mitgemacht.)

Die Feldenkrais-Methode

Feldenkrais ging davon aus, dass das menschliche Gehirn unbegrenzt lernfähig sei, und dass wir die Möglichkeiten unseres Nervensystems nie voll ausnutzen. Es geht darum, unser brachliegendes Potential zu aktivieren und anstelle der durch Erkrankung verlorenen Nervenbahnen einzusetzen. Dies wird durch bewusst wahrgenommene Bewegungen erreicht, die dann bei der Suche nach neuen Bewegungsmustern abgeändert werden können. - Ich stelle mir dies am Bild eines verstopften Blutgefässes vor, um das herum sich neue Gefässe bilden, die dann seine bisherigen Funktionen übernehmen.

Wie ich die Feldenkrais-Arbeit erlebte

Die meiste Zeit lagen wir auf Bodenmatten auf dem Rücken und versuchten, nach Vorgabe einen Körperteil zu spüren und zu bewegen; erst auf der gesünderen, dann auf der kränkeren Seite, schliesslich auf beiden Seiten zusammen. Oft waren nur kleine, kaum sichtbare Bewegungen gefordert. Sehr wesentlich waren auch Koordinationsübungen zwischen rechts und links.

Die Arbeit ist in keiner Weise spektakulär, unmittelbare Erfolgserlebnisse darf man nicht erwarten. Intensives Mitmachen ist nötig, nicht nur körperlich, sondern auch geistig, denn es gilt, sich bewusst in seinen Körper einzufühlen: sich vorstellen, wie er daliegt, wie seine verschiedenen Teile zueinander in Beziehung stehen, was man bewegt und was nicht, welche Bewegung gefordert wird.

Am Ende der ersten Woche stellte ich eine leichte Verbesserung beim Gehen fest, erlebte wiederholt beim Aufstehen von der Matte, dass ich mich lockerer fühlte und genoss das früher alltägliche Gefühl des Aufrechtgehens ohne Kraftanwendung.

Am Montag der zweiten Woche wollte ich aus der Langlaufgruppe austreten, weil ich fürchtete, einen unglücklichen Sturz zu tun. Auf energisches Zureden der Leiterin hin versuchte ich es am folgenden Tag nochmals, und dabei kam es zum Durchbruch: Plötzlich fühlte ich, wie mein Becken sich unabhängig vom Oberkörper zu bewegen begann; ganz spontan kam es zu einem Hüftknick. Ich war überwältigt von diesem Erlebnis. Schon längst hatte ich vergessen, wie sich ein solcher Knick anfühlt, und jetzt tauchte er aus dem „Vergessen" wieder auf!

An den folgenden Tagen kam es noch zu weiteren solchen Erlebnissen, z.B. konnte ich plötzlich schmerzlos mein rechtes Hüftgelenk durchstrecken, was während Jahren nicht mehr möglich gewesen war.

Wieder daheim, stellte ich bald einmal fest, dass mir die Fortschritte, trotz regelmässiger Physiotherapie, wieder zu entgleiten drohten, wenn es mir nicht gelang, zusätzlich das Feldenkrais-Programm weiterzuführen. - Ich glaube, dass hier eine Gruppe Gleichbetroffener die geeignete Lösung wäre, um Motivation und Durchhaltevermögen zu stärken.

Feldenkrais-Gruppe bilden

Ich habe mich deshalb entschlossen, andere Parkinsonkranke zu suchen, die bereit sind, in regelmässigen Abständen die Feldenkrais-Therapie mitzumachen. Wir könnten uns z.B. drei- bis viermal im Halbjahr während anderthalb Tagen an einem zentralen Ort treffen und miteinander nach Feldenkrais arbeiten. Die von mir angefragte Leiterin des Kurses in Vulpera wäre bereit mitzumachen.

Wenn Sie interessiert sind oder Fragen haben, melden Sie sich bitte bei: Christine Däppen Scheidegger, Lachenweg 20, 3604 Thun. Telefon 033 36 71 91.

8ung!

Patienten, die einen Rehabilitationsaufenthalt planen oder ins Spital eintreten,

müssen immer bereits v o r Antritt der Rehabilitation, v o r dem Eintritt ins Spital

bei ihrer Krankenkasse eine Kostengutsprache verlangen.