Täglich in Bewegung bleiben

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

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **- (2005)**

Heft 77: **Physiotherapie bei Parkinson = Physiothérapie et Parkinson = Fisioterapia del Parkinson**

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-815653

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

Täglich in Bewegung bleiben

Physiotherapie hilft Parkinsonkranken, ihre Bewegungsfähigkeit möglichst lange zu erhalten. Mit regelmässigem Training lassen sich Ausdauer, Geschicklichkeit, Gleichgewicht und alltägliche Funktionen verbessern. Das Ziel heisst nicht Fitness, sondern mehr Lebensqualität.

Von Johannes Kornacher

Im Rehabilitationsprogramm lernen die Patienten Übungen zur Verbesserung ihrer Beweglichkeit. Physiotherapeut Urs Gamper (Foto) arbeitet täglich mit den Betroffenen.

Hans L. stürzt. Erst geht er in die Knie, schiebt das Gesäss nach hinten und fällt seitlich hinterrücks auf den Boden. Dabei rollt er den Kopf noch ein wenig ein. Dann rappelt er sich langsam auf, setzt sich hin und lächelt zufrieden «Das war schon ganz gut, oder?» fragt er. Maarten Bossuyt nickt. Der Physiotherapeut in der Rehaklink Valens (SG) hat L. vorher genau gezeigt, wie man richtig stürzt. «Die meisten Parkinsonpatienten stürzen ein bis zweimal pro Jahr», sagt er. Und die meisten fallen falsch: nach vorne, ungeschützt, gefährlich. Ein Drittel der Sturzopfer erleidet in zehn Jahren einen Schenkelhalsbruch, viele verletzen sich zudem am Kopf.

Falltraining als Sturzprophylaxe gehört für Parkinsonerkrankte vor allem im fortgeschrittenen Stadium häufig zum Programm der Physiotherapie. Wie wichtig Physiotherapie überhaupt bei Parkinson ist, zeigt der Erfolg des Patienten L. nach seinem vierwöchigen Reha-Aufenthalt. L., den seine fortgeschrittene Langsamkeit, Inkontinenzprobleme und gelegentliche Stürze psychisch immer mehr belastet hatten, beschrieb mit den Physiotherapeuten zu Beginn der Rehabilitation klare Ziele. «Ich will wieder auf den Stand meiner Bewegungsfähigkeit vom letzten Sommer kommen», sagte er im Vorgespräch mit den Therapeuten. Als er nach vier Wochen Klinikaufenthalt nach Hause zurückkehrt, fühlt er sich nicht nur allgemein wohler, sicherer und positiver. Er hat auch seine Inkontinenz reduzieren und die Beweglichkeit deutlich steigern können. Zum ersten Mal seit drei Jahren traut er sich sogar wieder auf sein geliebtes Fahrrad. «Dabei dachte ich schon, das könnte ich nie mehr», freut er sich.

Physiotherapie bringt mehr Lebensqualität.

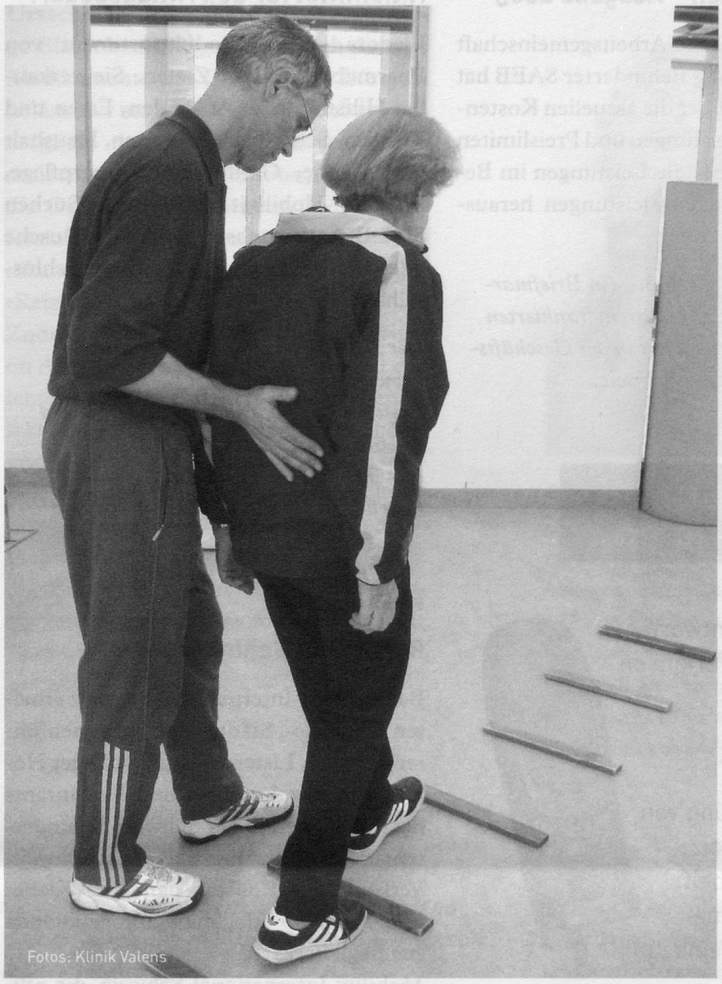
Parkinsonpatienten gehen selten zur Physiotherapie – zu selten. «Nach einer Studie nehmen nur höchstens ein Drittel der Patienten physiotherapeutische Behandlung in Anspruch», sagt Urs Gamper, Chef-Physiotherapeut in der Klink Valens. Warum ist das so? «Vielleicht hat man zu lange gemeint, nur Medikamente führten zum Erfolg», vermutet Gamper. Möglicherweise wirken auch viele Patienten beim Arzt zufrieden und melden ihre Bedürfnisse zu wenig an. Ein mündiger Patient jedoch nennt seine Probleme und sucht nach Lösungen. In vielen Fällen kann eine rein medikamentöse Therapie auch genügen. Wenn aber die Probleme komplexer werden und man den Patienten ganzheitlich betrachtet, sind Begleittherapien sinnvoll. Wer zu lange damit wartet, verschenkt Lebensqualität. «Eine frühzeitig begonnene Physiotherapie kann das Fortschreiten der Krankheit, die damit verbundenen Fehlhaltungen und die Bewegungsstörungen auf ein Mindestmass reduzieren», sagt der St. Galler Professor und Parkinsonexperte Hans-Peter Ludin. «Unter günstigen Umständen kann eine Behinderung lange hinausgeschoben werden.»

Nicht selten hat eine erfolgreiche Physiotherapie sogar Einfluss auf die Medikamentendosis. Geht es dem Patienten allgemein besser, lässt sich eventuell die Dosis etwas reduzieren, was weniger Nebenwirkungen, bessere Verträglichkeit und längere On-Zeiten zur Folge haben kann. Natürlich hat dieser Effekt seine Grenzen, man darf von der Physiotherapie keine Wunder erwarten. Vor allem sollte man sie nicht als Konkurrenz- oder

Ersatzangebot, sondern als Ergänzung zur Pharmakotherapie ansehen. Wichtig ist dabei, dass der Patient aktiv mitmacht. Schliesslich ist Parkinson eine fortschreitende Krankheit, es gilt, «die Verschlechterung des Körperzustandes möglichst lange hinauszuzögern».
Ein Parkinsonpatient muss wie ein Leistungssportler regelmässig trainieren. «Er wird nicht von uns behandelt, sondern arbeitet mit unserer Anleitung an sich selbst», sagt Gamper. Entscheidend sei nicht Leistung oder Dauer, sondern die Regelmässigkeit der Körperübungen. «Eine halbe Stunde Üben pro Woche genügt nicht», macht der Therapeut klar. Patient Hans L. hat inzwischen sein Übungsprogramm in seinen Alltag zu Hause integriert. «Täglich zwanzig Minuten müssen es schon sein», hatte ihm der Physiotherapeut erklärt.

Was ist spezifisch bei Bewegungsproblemen mit Parkinson? Weil Parkinsonkranke ihre Bewegungen nicht mehr automatisch vollziehen können, müssen sie lernen, ihre Bewegungsabläufe bewusst zu absolvieren. Wenn einfach losgehen nicht funktioniert, muss sich der Patient bewusst in Gang setzen, etwa durch lautes Zählen, einen Klaps aufs Knie oder durch pure Vorstellungskraft. «Sie haben doch früher Fussball gespielt», sagt Therapeut Maarten Bossuyt zu Hans L. «Stellen Sie sich vor, sie müssten jetzt zwei Schritte machen, um den Ball zu stoppen.»

Es ist vor allem diese Bewusstwerdung, die der Kranke üben muss. Dabei muss er den Bewegungsablauf in einzelne Schritte aufteilen, denn «Mehrfachaufgaben gleichzeitig beherrschen die meisten Parkinsonkranken nicht mehr». Also eins nach dem anderen: aufstehen, gehen, stehen bleiben. Das ist mühsam, aber es bringt dennoch nach gewisser Zeit neue Lebensqualität. Und genau darum geht es: Der Alltag soll leichter werden, das Leben lebenswerter. «Physiotherapie zielt nie nur auf eine bestimmte Leistung, sondern auf die Verbesserung der Lebensqualität», sagt Chef-Physiotherapeut Urs Gamper. Auch die Sicherheit wächst damit. Und gleichzeitig reduziert sich die Angst, sich in der Öffentlichkeit zu bewegen. «Der typische Parkinsonpatient geht bei Rot über die Strasse», so Gamper. Übertrieben? Möglicherweise ist er bei Grün blockiert und kommt erst in Gang, wenn die Ampel bereits wieder umgestellt hat. Dann kann er aber nicht sofort wieder stehen bleiben. Hat er eine Technik gelernt, sein Gehirn auszutricksen, kann er es schaffen, während der Grünphase sicher über die Strasse zu kommen.


Fotos: Klinik Valens

Bewegungsabläufe funktionieren oft nicht mehr automatisch: Parkinsonkranke brauchen Tricks, Anleitung und Übung, damit die Bewegungen in Gang kommen.

Hans L. lernte während seines Klinikaufenthalts neben dem Sturztraining zahlreiche Übungen zur Verbesserung seiner Beweglichkeit, seiner Koordination und Körperkraft. Mit Beckenbodentraining schaffte er, seiner Inkontinenz entgegen zu wirken. Hans L. macht sich aber nichts vor: «Ich weiss, dass sich konsequent daheim weiterüben muss, sonst ist das Erreichte schnell wieder verloren.» Motiviert dazu ist er. Schliesslich will er noch lange Ausflüge mit dem Fahrrad machen. ■

Acht Tipps vom Physiotherapeuten

- Es gibt noch mehr als nur Medikamente.
- Bleiben Sie in Bewegung! Tun Sie, was Sie gerne machen.
- Willen zur Selbständigkeit erhalten.
- Konkrete Ziele setzen. Überprüfen Sie diese regelmässig.
- Aufrechte Haltung beibehalten, etwa durch Streckübungen am Tisch, Geländer oder Waschbecken oder indem man viel auf dem Bauch liegt und dabei die Unterarme abstützt.
- Gleichgewicht üben, z. B. indem man nicht gestützt geht.
- Auf die Atmung achten.
- Probleme mit dem Arzt besprechen, damit er eine Physiotherapie verordnen kann.