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

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2007)

Heft: 86: Benefizkonzert für Parkinson Schweiz = Concert de bienfaisance pour Parkinson Suisse = Concerto di beneficenza per Parkinson Svizzera

Artikel: Nächtliche Probleme bei Parkinson

Autor: Baronti, Fabio

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-815640

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: 11.07.2025

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

Nächtliche Probleme bei Parkinson

Viele Parkinsonbetroffene klagen über schlaflose Nächte. Der Neurologe und Parkinsonexperte Fabio Baronti beschreibt Problematik und Lösungen.

Wir können auf den Schlaf nicht verzichten. Eine gestörte Nachtruhe verunmöglicht dem Organismus Stress abzubauen und Energien für den folgenden Tag zu sammeln. Drei Gruppen von Beschwerden stören die nächtliche Ruhe von Parkinsonbetroffenen am häufigsten:

- Störungen infolge von Umweltfaktoren
- Das Auftreten von Parkinsonbeschwerden oder Nebenwirkungen der Medikamente
- Erhöhter Harndrang

Umweltfaktoren

Die Koordination unserer Bewegungen in der Dunkelheit ist auch ohne Parkinson schwierig. Man denke nur an die Schwierigkeiten, wenn man in einem Hotelzimmer im Dunkeln zum Bad tappt, weil nirgends der Lichtschalter zu finden ist. Bei den zusätzlichen Bewegungseinschränkungen, die die parkinsonsche Krankheit verursacht, wird dieses nächtliche Herumgehen eher riskant.

«Schon seit Monaten stolperte Michael während seinen nächtlichen Exkursionen über meine Pantoffeln und stürzte. Normalerweise schlief ich sofort wieder ein, was ihn mehr zu stören schien, als der Sturz selbst», berichtet die Partnerin eines Parkinsonbetroffenen. Einmal liess sie sich die Ursache seiner häufigen Stürze zeigen. Er demonstrierte, wie er der Bettkante entlang Richtung Tür schlich, um sich zu orientieren. Dabei kamen ihm immer wieder die Pantoffeln in die Quere. «Erst da habe ich realisiert, dass für mich Banales für ihn zu einem ernsthaften Prüfstein werden kann.»

Einfach gelöst

Wie kann man verhindern, dass der nächtliche Gang zur Toilette zum Spiessrutenlauf wird? Steckdosenlämpchen (günstig erhältlich bei vielen Grossverteilern) können als nächtliche Orientierungshilfe dienen. Ferner sollte man darauf achten, dass schon am Vorabend Pantoffeln und andere potentielle Hindernisse aus dem Weg geräumt werden. Die Möbel sollten im Zimmer so stehen, dass viel Bewegungsfreiheit bleibt. Auch andere Umgebungsprobleme kann man ohne grossen Aufwand lösen: Viele Parkinsonpatienten schätzen härtere Matratzen oder satinierte Bettwäsche, denn sie erleichtern das Drehen im Bett. Falls notwendig kann man hier mit einem Bettgalgen nachhelfen. Ein genug hohes Bett erleichtert das Aufstehen. Der mühsame Gang zur Toilette kann mit einem Nachttopf vermieden werden. Kurzum: Viele Schwierigkeiten kann man mit kleinen Tricks meistern. Eine Ergotherapeutln kann hier gut beraten.

Auftreten von Parkinsonsymptomen

Es ist ratsam, die Einnahme von Parkinsonmedikamenten während der Nacht einzustellen. Einerseits können sich die Zellen, die Dopamin produzieren oder empfangen, «erholen», anderseits ist das Risiko medikamentöser Nebenwirkungen vermindert.

Die Krankheitssymptome verschwinden während des Schlafes, so dass das Aufwachen nicht aufgrund des Wiederauftretens der Symptome erfolgt. Trotzdem kann ein Unterbruch des Schlafes (sei es durch Harndrang, ein Geräusch oder innerliche Unruhe) rasch eine «Blockade» (mit Schwierigkeiten, sich im Bett zu drehen) oder ein Zittern auslösen. In dieser Situation ist das Wiedereinschlafen eher schwierig. In den frühen Morgenstunden können zudem schmerzhafte Muskelverspannungen auftreten, die meistens die Waden betreffen und eine Krallenstellung der Zehen verursachen.

Teufelskreis

Die Patienten geraten häufig in einen Teufelskreis: Der durch die Bewegungseinschränkungen verursachte Stress verhindert das Einschlafen, was die Symptome verstärkt, was wiederum den Stress verstärkt. Das Alleinsein in der Dunkelheit erhöht den Leidensdruck, die Betroffenen geraten nicht selten in eine depressive Verstimmung. Sie wenden sich Hilfe suchend an ihren Partner und bringen diesen um den Schlaf.

Rettungsanker Medikament

Solche Probleme kann man meistens lösen. Zuerst muss man die Ursachen der Schlafstörungen verstehen. Schlaflosigkeit kann mit Medikamenten bekämpft werden. Wenn das nächtliche Auftreten von «Blockaden» oder Zittern das Wiedereinschlafen verhindert, kann die Parkinsontherapie angepasst werden, z.B. durch Einnahme von Präparaten mit verzögerter Resorption oder längerer Wirkungsdauer vor dem Einschlafen. In anderen Fällen kann hingegen die Einnahme von rasch wirkenden Medikamenten helfen. Diese Massnahmen bewirken oft eine bessere Nachtruhe und können die schmerzhaften Muskelverspannungen lindern. Die Behandlung dieser Schmerzen mit Schmerzmitteln ist nicht empfehlenswert. In Einzelfällen kann der Arzt die Einnahme von muskelentspannenden Medikamenten empfehlen.

Ergotherapeuten können bei Nachtproblemen gut beraten.

Eine der häufigsten Nebenwirkungen von Antiparkinsonika sind die unwillkürlichen Bewegungen (Dyskinesien). Diese sollten nachts nie auftreten, denn sie wären Anzeichen einer relativen Überdosierung, die nachts vermieden werden sollte. Seltene, jedoch mühsame Nebenwirkungen sind Halluzinationen (falsche visuelle oder akustische Wahrnehmungen), die unter Umständen den Bezug zur Umwelt und zu den Angehörigen gravierend stören können. Glücklicherweise verschwinden sie in der Regel, sobald die medikamentöse Therapie angepasst wird. Halluzinationen sind heimtückisch! Darum ist es besonders wichtig, die ersten Anzeichen zu erkennen: nicht auf motorische Störungen zurückführbare Unruhezustände oder lebhaftere Träume, die gelegentlich zu richtigen Albträumen werden. Sprechen Sie bei solchen Anzeichen umgehend mit Ihrem Arzt!

Andere Bewegungsstörungen

Unangenehme Gefühle in den Beinen, die nur durch Bewegung erleichtert werden (Restless Legs-Syndrom), oder unwillkürliche Bewegungen der Glieder während des Schlafes sind bei Parkinsonbetroffenen relativ häufig. Manchmal treten Symptome auf, die den Partner sogar gefährden können: die Lähmung der Muskeln, die normalerweise das Träumen begleitet, findet nicht statt und die Betroffenen bewegen sich im Einklang mit dem Inhalt ihrer Träume (oder Albträume). Für all diese

Fortsetzung auf Seite 12 ➔

Warum wird die Nacht so schwer?

Es gibt viele Gründe für Schlafstörungen bei Parkinsonkranken:

- Der wichtigste dürfte die nächtliche **Akinese** mit der Unfähigkeit sein, sich zu drehen und eine geeignete («wohlige») Schlafposition zu finden.
- Wenn im weiteren Verlauf **Dyskinesien** (unwillkürliche Bewegungen) und Dystonien (Muskelspannungen) auftreten, sind diese auch nachts oft mit schmerzhaften **Krämpfen** vorhanden (vor allem in den Beinen).
- Störungen der Harnblasenregulation mit gehäuftem (imperativen), oft schmerzhaftem **Harndrang**. Es kann auch zur Inkontinenz mit Einnässen kommen. Je nach Krankheitsstadium werden solche Blasenentleerungsstörungen in 40 bis 70 Prozent beobachtet, also häufig.
- Diffuse **Rücken- und Gliederschmerzen** sind nachts häufiger als am Tag und gehen zum Teil parallel mit dem Rigor (Muskelsteifigkeit).
- **Halluzinationen** (vor allem optische), Alpträume und Verwirrtheit sind im späteren Verlauf vor allem nachts oft sehr störend, zum Teil auch durch die Medikamente verstärkt.
- Schliesslich können auch **Angst und Sorge**, etwa bei einer Depression, das Einschlafen verhindern oder zu frühmorgendlichem Erwachen führen.
- Gestörter Nachtschlaf durch **gestörte Atmungsregulation**. Die Akinese wirkt sich auf die Atmung aus: sie bewirkt einen verkleinerten Atemzug, aber eine beschleunigte Atemfrequenz, dies auch im Schlaf. Bis zu 1/5 der untersuchten Parkinsonpatienten soll an einem so genannten Schlafapnoesyndrom leiden (vorübergehender «Verschluss» der Atemwege oder verminderter Atemantrieb vom Hirn mit Atemstillstand). Es bestand allerdings kein Zusammenhang mit der Krankheitsdauer und dem Schweregrad der Krankheit oder der Akinese, so dass die Assoziation wohl eher zufällig ist. Alkoholkonsum kann aber ein leichtes Schlafapnoesyndrom deutlich verstärken. *stu*

Fabio Baronti, 48, ist Chefarzt und Medizinischer Direktor der Klinik Bethesda in Tschugg BE.

Fälle gibt es Medikamente, die die Beschwerden lindern oder sogar zum Verschwinden bringen. Ich empfehle auch hier, die Situation rechtzeitig mit Ihrem Arzt zu besprechen.

Erhöhter Harndrang

Einige Parkinsonbetroffene haben Schwierigkeiten, ihren Harndrang zu kontrollieren. Das grösste Problem: Der Kranke merkt erst spät, dass er Wasser lösen muss, so dass es oft nicht mehr bis zur Toilette reicht. Es können auch paradoxe Situationen entstehen, welche die Beziehung zwischen Patient und Betreuungsperson oder Angehörigen belasten können: Ist die Toilette einmal erreicht, werden nur wenige Tropfen Urin gelöst. Ist das Bett wieder erreicht, meldet sich der Harndrang wieder. Da ist es schwierig zu erklären, das sei keine Schikane.

Einfache Strategien können helfen, die Frequenz der Toilettenbesuche zu reduzieren: abends keinen Tee, Kaffee oder Alkohol trinken, unmittelbar vor dem Zubettgehen ein letztes Mal Wasser lösen, Nachttopf oder Urinflasche in Griffnähe bereitstellen.

Schwereres Geschütz

Wenn diese einfachen Mittel nichts fruchten, gibt es immer noch Verbesserungsmöglichkeiten. Verschiedene Medikamente können die «Blasenunruhe» positiv beeinflussen. Zusätzlich gibt es «mechanische» Hilfsmittel wie Windeln oder Katheter. Vor der Einführung eines Blasenkatheters durch die Harnröhre oder die Bauchwand können Männer externe Katheter ausprobieren, die wie ein Präservativ über den Penis gestülpt werden.

In gewissen Fällen kann der Arzt ein hormonhaltiges Nasenspray empfehlen, der kurz vor dem Zubettgehen angewendet wird. Dadurch wird die nächtliche Urinproduktion gehemmt; die Blasentätigkeit ist aber am folgenden Morgen sehr rege. Über allem gilt die Regel: Es gibt keine Wundermittel; jedes Medikament hat auch Nebenwirkungen, von einem «Herumpröbeln» in Eigenregie wird abgeraten.

Problem analysieren

Meine Erfahrungen mit Parkinsonbetroffenen zeigt, dass der Schlaf nur selten infolge einer einzigen Ursache gestört wird. Oft sind mehrere kleinere Probleme vorhanden, die gemeinsam in einen Teufelskreis führen. Um einer unerträglichen Situation vorzubeugen ist es oft nützlich, diese «kleinen» Probleme individuell anzugehen und nacheinander mit der Hilfe des behandelnden Arztes und/oder einer erfahrenen Pflegeperson zu lösen. ▪

Inserat

avantax

AG für Betreuung und Beratung

Wir unterstützen Sie bei der Betreuung und Pflege von Parkinsonpatienten

Unser Angebot ist vielfältig und umfassend, sei es als

FERIENABLÖSUNG / ENTLASTUNG / ERGÄNZUNG

von Krankenkassen anerkannt

Rufen Sie uns an, Sie erreichen uns 24 Stunden «live» am Telefon

Tel. 0848 320 320, ganze Schweiz, ohne Vorwahl

info@avantax.ch | www.avantax.ch