Sprechstunde mit Elisabeth Ostler

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **- (2012)**

Heft 107: **Selbstbestimmung beim Arztbesuch = L'autodétermination pendant la visite médicale = Autodeterminazione e visite mediche**

PDF erstellt am: **29.05.2024**

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

Sprechstunde mit Elisabeth Ostler

Wiederkehrende Muskelkrämpfe

Ich, Pflegefachfrau, betreue eine Parkinsonpatientin, die fast täglich an einem bis zu 30 Minuten dauernden, starken Muskelkrampf im Nacken-Schulter-Bereich leidet. Sie legt sich dann hin oder wird im Rollstuhl sitzend mit einem Kissen im Nacken gestützt. Sie empfindet diese Stellungen als Entlastung. Man sagt doch aber «Druck erzeugt Gegendruck». Ist die Massnahme mit dem Kissen sinnvoll oder kontraproduktiv?

Der Muskelkrampf gehört bei vielen Parkinsonbetroffenen zum Krankheitsbild und kann jeden Muskel/jede Muskelgruppe betreffen. Schmerzhafte Krämpfe im Nacken-Schulter-Bereich sind dabei mit am häufigsten. Wenn Ihre Massnahme mit dem Kissen im Nacken respektive die Flachlagerung im Bett hilfreich sind, die Schmerzen allmählich abklingen, spricht absolut nichts dagegen, sie durchzuführen. Wenn der Krampf, wie Sie beschreiben, nie länger als 30 Minuten dauert und die Entlastung mit dem Kissen funktioniert, würde ich das weiterhin genauso machen.

Oft ist der Krampf (Dystonie) Ausdruck eines eher knappen Dopaminspiegels und wird nicht selten von einer Phase überschiessender Beweglichkeit (Dyskinesien) abgelöst. Sollte dies bei Ihrer Patientin der Fall sein, wäre ein Besuch beim Neurologen angezeigt, um die Medikation zu prüfen und zu optimieren. Dafür ist es sinnvoll, im Vorfeld das Parkinson-Tagebuch (gratis bei Parkinson Schweiz erhältlich) auszufüllen. Anhand dieses über 1 bis 2 Wochen geführten Bewegungsprotokolls wird für den Neurologen ersichtlich, zu welchen Tageszeiten die Symptomatik wie gut ist. So kann er die Medikation entsprechend anpassen. Sollte sich die Dauer des Krampfes verlängern oder sollte dieser öfter am Tag auftreten, ist der Besuch beim Neurologen umso ratsamer! Auch Wärmeapplikationen werden manchmal erfolgreich angewendet. Physiotherapie könnte ratsam sein. Zudem können solch schmerzhafte Krämpfe oft auch erfolgreich mit schnell wirksamen Parkinsonmedikamenten bekämpft werden. Hingegen zeigen konventionelle Schmerzmedikamente meist keine oder nur geringe Wirkung.

Elisabeth Ostler ist diplomierte Pflegefachfrau. Sie arbeitete 21 Jahre an der Neurologischen Klinik am Kantonsspital St. Gallen. Von 2003 bis 2008 war sie als Parkinson Nurse an der Helios Klinik Zihlschlacht tätig. Seit Februar 2009 leitet sie den Fachbereich «Pflege» bei Parkinson Schweiz.

Hobbys aufgeben wegen Parkinson?

Einer meiner Freunde hat mir geraten, jetzt, da ich Parkinson habe, alle meine geliebten Aktivitäten, wie Tanzen, Wandern, Radfahren und Gartenarbeit, aufzugeben. Ich müsse mich schonen. Ein anderer Freund widerspricht vehement und meint, es wäre im Gegenteil besser für mich, meine Hobbys auch weiterhin aktiv zu pflegen. Wer hat recht?

Es besteht überhaupt keine Notwendigkeit, Ihre Hobbys aufgrund Ihrer Parkinsonerkrankung aufzugeben! Nahezu jede Form von körperlicher Aktivität, die Sie ausüben und offensichtlich auch geniessen, fördert Ihre Beweglichkeit und verleiht Ihnen ein gutes Lebensgefühl. Wichtig ist, dass Sie die Aktivitäten gefahrlos und ohne unnötigen Kraftaufwand betreiben. Sie ziehen Nutzen daraus auf verschiedenen Ebenen: Physisch halten Sie Ihren Körper fit, Muskeln und Gelenke in gutem Zustand. Psychisch gewinnen Sie den Genuss und das Erfolgserlebnis. Sozial kommen Sie unter Menschen, raus aus den eigenen vier Wänden. So können Sie sich – neben der Beschäftigung mit Ihrem Parkinson – auch über andere Dinge Gedanken machen, über anderes als nur die Krankheit sprechen. Wenn Sie irgendwelche Zweifel bezüglich einer Ihrer Aktivitäten haben, besprechen Sie dies mit Ihrem Arzt.

Zahnhygiene

Mir wurde gesagt, dass gute Zahnhygiene wichtig ist. Ich versuche es ja auch, aber die Handhabung einer Zahnbürste ist jetzt ziemlich schwierig. Gibt es irgendetwas, was helfen würde?

Sie haben recht: Gute Zahnhygiene ist wichtig, denn ein gesunder Mund und starke Zähne tragen zu gutem Aussehen und guter Nahrungsaufnahme bei.

Wie bei allen anderen Aktivitäten, die für Sie schwierig oder anstrengend sind, sollten Sie darauf achten, die entsprechende Aktivität während einer Phase guter Beweglichkeit durchzuführen, also dann, wenn Ihre Medikamente gut wirken. Geknickte Zahnbürsten erleichtern das Erreichen der hinteren Zähne, ein verdickter Haltegriff an der Zahnbürste könnte helfen und manche Patienten finden eine elektrische Zahnbürste sehr nützlich. Fällt die Handhabung der Zahnseide zur Reinigung der Zahnzwischenräume (wichtig!) schwer, greifen Sie zu Zahnzwischenraumbürsten, die Sie auf langstielige Halter setzen, oder benutzen Sie eine Munddusche (erhältlich in Kombination mit der Elektrozahnbürste). Ihr Zahnarzt oder ein Ergotherapeut kann Sie hierzu beraten. Gehen Sie überdies alle sechs bis acht Monate zur zahnärztlichen Kontrolle oder zur Dentalhygiene, um Ihre Zahngesundheit zu erhalten.

Erwähnenswert finde ich noch, dass alle Aufgaben wie Zähneputzen, Rasieren, Haaretrocknen und so weiter (alle durch Hand- und Armbewegungen gesteuert) einfacher und weniger ermüdend sind, wenn Sie Ihren Ellbogen (z. B. auf dem Lavaborand) aufstützen können. ■

FRAGEN ZU PARKINSON?
Schreiben Sie an: Redaktion Parkinson, Postfach 123, 8132 Egg, presse@parkinson.ch

Fotos: zVg