

# "Bewegendes"

Autor(en): **Dommen Nyffeler, Ida**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): - **(1997)**

Heft 47

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-815783>

## **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.

## «Bewegendes»

Von Ida Dommen Nyffeler, Physiotherapeutin, Luzern

Die Idee, an der Mitgliederversammlung der Schweizerischen Parkinsonvereinigung Bewegung in einen grösseren Zusammenhang zu bringen, wurde zu einem gemeinsamen Projekt: die Physiotherapeutinnen Bernadette Kunz, Marlyse Hubacher-Dubois, Sari Kauranen und Ida Dommen Nyffeler, der Ergotherapeut Stefan Staffelbach und die Flötistin Helen Vonwyl stellten sich dieser Herausforderung. Das Ziel war, die 130 Teilnehmerinnen und Teilnehmer Bewegung in stimulierender Atmosphäre aktiv erleben zu lassen und dazu den theoretischen Hintergrund zu vermitteln. Musik und Bilder begleiteten durch die anregende Stunde.

### Bewegung hat immer ein Ziel.

Wir bewegen uns, weil wir irgendwo hingehen möchten, um etwas zu trinken, um unserem Nachbarn etwas zu erzählen. Wenn wir spazieren und etwas auf uns zukommen sehen, weichen aus, wenn wir etwas hören, drehen uns um.

### Das aufrechte Gehen

zeichnet den Menschen aus. Damit dies sicher und ohne Mühe möglich ist, sind verschiedene Voraussetzungen nötig.

### Die freie Beweglichkeit

der einzelnen Gelenke der Wirbelsäule, der Hüft-, Knie- und Fussgelenke sowie der Schultergelenke ist die Voraussetzung für normales Gehen.

Damit wir uns aktiv halten und unsere Arme und Beine gezielt einsetzen können, braucht es

- **dehnbare Muskulatur**
- **normale Muskelspannung** und
- **Kraft.**

### Gleichgewichtsreaktionen

sind von grosser Bedeutung. Auf der Erde sind wir der Schwerkraft ausgesetzt. Gegen diese Kraft müssen wir ständig «arbeiten». Praktisch keine Arbeit ist nötig, wenn wir liegen, wenn wir überall abgestützt sind. Sobald wir uns aber bewegen,

uns aufrichten, aufstehen, gehen, bedeutet es eine komplexe Herausforderung für uns. Unbewusst werden die einzelnen Körperteile auf der Unterstützungsfläche, die uns zur Verfügung steht, übereinander eingeordnet:

Sitzen auf einem Stuhl mit Lehne verlangt ganz andere Reaktionen, als Sitzen auf einem Hocker während dem Schuheanziehen.

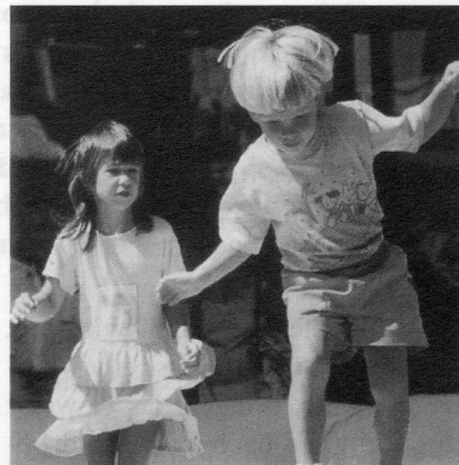
Aktiv sein im Stehen heisst, dass unser Rumpf die Bewegungen unserer Arme widerlagern muss. Wenn wir also nur schon einen Arm ausstrecken, bedeutet dies, dass wir auf die andere Gewichtsverteilung reagieren müssen.

### Verschiedene Systeme

unseres Körpers sind an diesen Reaktionen beteiligt: unsere Augen, das Spüren unseres Körpers, das Gleichgewichtsorgan im Innerohr.

Diese drei Systeme spielen hochdifferenziert zusammen. In unserer motorischen Entwicklung werden diese Systeme je länger je mehr gefordert. Wir alle kennen Kinder, die auf jedes Mäuerchen steigen wollen, die fasziniert schaukeln auf allen möglichen und unmöglichen Dingen. In ihrer Entwicklung suchen sie die

Herausforderung bis an die Grenzen. Das Erhalten des Gleichgewichts scheint zeitlebens eine Herausforderung zu bleiben. Schon beim normalen Gehen ist es ständig verlangt.



Wenn wir auf Feldwegen, Kies oder einem dicken Teppich gehen, dann wird die Herausforderung grösser.

Es ist äusserst wichtig, dass wir unsere Beweglichkeit erhalten. Im Sitzen ist die Bewegung der Lendenwirbelsäule, das Aufrichten des Beckens die Voraussetzung dafür, dass wir uns aufrecht halten können.

Wenn wir aufgerichtet sind, können wir unseren Kopf frei bewegen. Die freie Beweglichkeit des Kopfes ist sehr wichtig, wir leiten damit Bewegungsabfolgen ein:

- beim Drehen aus der Rückenlage wirkt die Kopfdrehung auf den Rumpf und hilft, in die Seitenlage zu kommen.
- wenn wir beim Gehen etwas erblicken, wenden wir uns diesem Ziel zu und drehen uns in seiner Richtung.

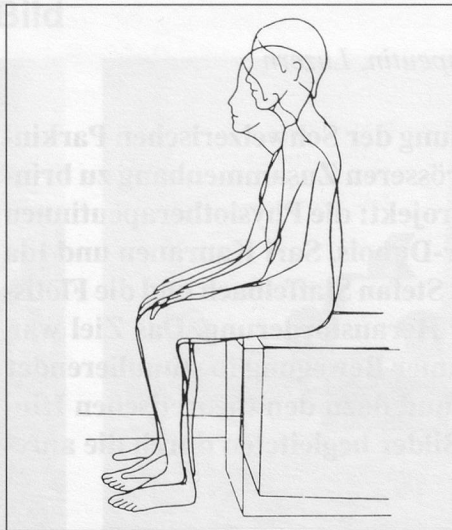
Wenn wir uns speziell mit der Beweglichkeit der Halswirbelsäule befassen möchten, ist es wichtig, dass die Bewegungen wirklich dort geschehen und sich nicht der ganze Rumpf mitbewegt. Deshalb ist es sinnvoll, die Unterarme vor sich auf

den Tisch zu legen und sich dabei aufzurichten.

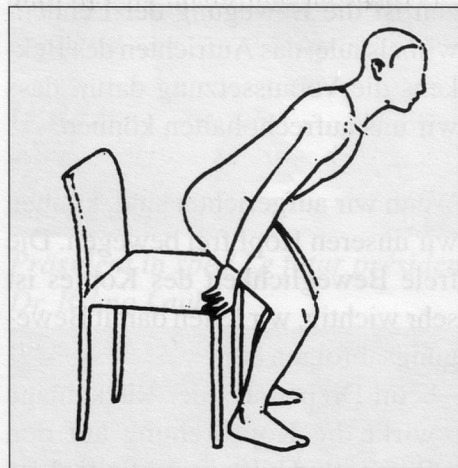
### Aufstehen, der erste Schritt zum Gehen

Wir alle wissen, dass oft das Beginnen einer Bewegung schwierig ist. Dies kann auch beim Aufstehen der Fall sein. Hier kommen die vorher erwähnten Faktoren wie freie Beweglichkeit des Rumpfes, der Hüft-, Knie- und Fussgelenke wieder ins Spiel.

Beim Aufstehen stellen wir ganz automatisch unsere Füße etwas hinter die Knie, bringen das Gewicht des Rumpfes nach vorne und beschleunigen die Bewegung, indem wir uns auf der Lehne, auf der Sitzfläche oder auf einem vor uns stehenden Tisch abstützen. So stehen wir mit dem kleinstmöglichen Kraftaufwand auf.



Aufstehen vor einem Tisch ist manchmal eine Variante, wenn es nicht mehr ganz so leicht fällt. Noch einfacher ist es, wenn die Sitzfläche nach vorne etwas abfällt. Hier kann ein Keilkissen sehr hilfreich sein.



Auch hier ist wieder die Bewegung der Lendenwirbelsäule und der Hüftgelenke wichtig. Sie ermöglicht die Gewichtsverlagerung nach vorne. Es ist deshalb wichtig, günstige Sitzhaltungen in unseren Alltag einzubauen. Sie alle haben sicher erfahren, wie schwierig es ist, aus einem weichen, tiefen Lehnstuhl aufzustehen. Wenn man sich dann zum Aufstehen noch hochziehen muss, verstärkt dies die Beugehaltung sehr stark.

Ida Dommen Nyffeler, Leitung Physiotherapie / Rehabilitation, Kantonsspital Luzern, ist Mitglied des Fachlichen Beirats der SPaV und Mitautorin der Broschüre «Aktiv bleiben mit Parkinson» der Interessengemeinschaft «Patient im Alltag®».

Das Handbuch ist in deutscher und französischer Sprache zum Preis von Fr. 15.— erhältlich bei: Schweizerische Parkinsonvereinigung, Postfach 123, 8132 Hintereggen. Tel. 01 984 01 69, Fax 01 984 03 93 oder E-Mail: info@parkinson.ch.

Mitgliederversammlung  
Solothurn, 13. Juni 1998

### Eine lustige Idee zum Mitmachen

hat Donna Testa von der Parkinson's Support Group in Rochester, N.Y., einer Selbsthilfegruppe der nationalen Parkinson-Stiftung der USA:

«Wir wollen ein Symbol herstellen, das überall auf der Welt auf die Parkinsonsche Krankheit aufmerksam macht: Einen Ball aus Millionen von Schnurstücken, der sagen soll **«Einen Schritt weiter in Richtung Heilung!»**. Dies ist, nach dem Auftritt von Muhammad Ali bei den Olympischen Spielen im letzten Sommer, ein anderer Weg, um Aufmerksamkeit zu wecken. Mit Ihrer Hilfe machen Sie es möglich! Schicken Sie für jedes Familienmitglied ein Stück Schnur (für eine vierköpfige Familie also vier Schnurstücke) an die untenstehende Adresse. Damit werden wir den grössten nur denkbaren Ball wickeln, der ausdrückt, dass wir auf der ganzen Welt miteinander verbunden sind. Dies wird uns natürlich auch Publizität bringen, uns also wirklich *«sichtbar»* werden lassen.»

#### So sind Sie dabei:

1. Ein Stück Schnur für jedes Ihrer Familienmitglieder (Länge: 1 englischer «foot» oder 30,48 cm.)
2. Stecken Sie die Schnüre in ein Kuvert. Schreiben Sie Ihren Absender (Name, Adresse, Land) darauf. Dies ist sehr wichtig, weil die Herkunft der Schnüre notiert wird.
3. Schreiben Sie auf Ihr Kuvert «BALL» und schicken Sie es an: Parkinson's Support Group of Upstate NY (oder kurz: PSGUSNY), PO. Box 23204, Rochester, N.Y. 14692-3204, USA.