

Wer rastet, der rostet

Autor(en): **Janssens, Jorina / Malfroid, Klaartje / Brühlmann, Susanne**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): - **(2020)**

Heft 138: **Parkinson und Bewegungsarten = Quel sport en cas de Parkinson? = Parkinson e attività fisiche**

PDF erstellt am: **08.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1034840>

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.



Velofahren kann mässig bis intensiv ausgeübt werden. Foto: Canva

Wer rastet, der rostet

Bewegung tut gut, auch den Parkinsonbetroffenen. Drei Physiotherapeutinnen stellen Bewegungs- und Sportarten vor, die bei Parkinson laut Studien Wirkung zeigen.

«Es gibt kein Medikament, das so viele erwünschte Wirkungen hat und so wenige Nebenwirkungen wie Bewegung.» Paul Haber

Die Parkinsonsymptomatik äussert sich vielseitig und sehr individuell: von körperlichen Symptomen wie Steifigkeit oder Schmerzen bis hin zu mentalen Schwierigkeiten wie Depressionen oder Antriebsstörungen. Möglicherweise gibt es durch die Erkrankung manche Stolpersteine, die es erschweren, aktiv zu werden oder zu bleiben. Trotzdem sollten Bewegung, Sport und Freizeitaktivitäten weiterhin Teil der Wochenroutine sein. Denn eine einschleichende oder anhaltende Inaktivität erhöht das Risiko zusätzlicher gesundheitlicher Probleme wie Herzkrankheiten, Diabetes Typ II und Osteoporose.

Intensive aktivierende Therapien steigern die körperliche Leistungsfähigkeit und die Mobilität im Alltag – etwa beim Aufstehen, Gehen oder Treppensteigen. Ausserdem unterstützt das aktive Training die medikamentöse Wirkung bereits im frühen Krankheitsstadium. Die körperliche Aktivität bringt aber nicht nur

einen positiven körperlichen Effekt. Auch das Gehirn profitiert, und zwar durch die Ausschüttung von Botenstoffen und Glückshormonen, durch eine bessere Durchblutung und durch den Schutz vor schädlichen Stoffen, was eine mögliche neuroprotektive Wirkung hat.

Die WHO (World Health Organisation) empfiehlt – unabhängig von der Parkinsondiagnose – 75 bis 150 Minuten pro Woche körperliche Aktivität mit mässiger bis hoher Intensität (siehe Kasten WHO). Das heisst, man soll dabei ins Schwitzen kommen und etwas ausser Atem geraten, aber sich noch unterhalten können. Die Aktivität soll wiederholt durchgeführt werden, da ein einmaliges Training keinen andauernden Effekt hat.

Das wöchentliche Training sollte nicht nur auf Ausdauer ausgerichtet sein, sondern auch auf Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht. So kann an zwei Tagen pro Woche die Kraft z. B. mit Hanteln, einem Fitnessband oder dem eigenen Körpergewicht verbessert werden.

Physiotherapie

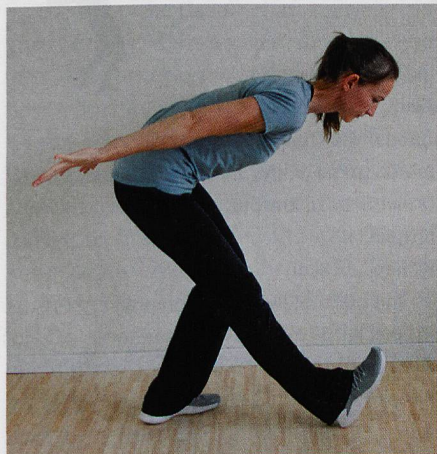
Die Physiotherapie spielt im Bereich Bewegung sowohl nach der Erstdiagnose als auch im weiteren Krankheitsverlauf eine wichtige Rolle. Zuerst, um eventuelle Schwierigkeiten oder Schwachstellen objektiv zu erfassen – auch das Sturzrisiko. Dann bei der Auswahl an Übungen, Sportarten und Gruppenangeboten. Danach bei der richtigen Umsetzung von Bewegungen und Tipps im Alltag und schliesslich beim Erfassen der Entwicklung, also den Fortschritten.

Jeder Parkinsonbetroffene sollte selber aktiv werden in der Vorbeugung gegen Inaktivität. Dann kann die Physiotherapeutin bzw. der Physiotherapeut bei der Auswahl und Umsetzung der Übungen helfen sowie die Motivation und das Selbstmanagement des oder der Betroffenen stärken.

LSVT®-Big

Mit dem Fortschreiten der Parkinsonkrankheit werden die Bewegungen der Betroffenen kleiner und langsamer. Der LSVT®-Big-Ansatz (siehe nützliche Links) mit den grossen Bewegungen reduziert diese Symptome. Es wird zweimal täglich trainiert. Die Übungen mit grossen Bewegungen für den ganzen Körper fördern Koordination und Gleichgewicht. Sie werden anschliessend im Alltag trainiert – z. B. grosses Aufstehen, gross drehen im Bett, grosse Schritte innerhalb der Wohnung – und angewandt, z. B. «gross» rühren beim Kochen oder «gross» in den Bus einsteigen.

LSVT®-Big zeigt gute Ergebnisse für motorische und nicht-motorische Symptome sowie für die Gehgeschwindigkeit und das Gleichgewicht. Auch werden das Körperbewusstsein und die eigene Wahr-



Bei LSVT®-Big werden die Bewegungen gross geübt. Foto: zvg Jorina Janssens

nehmung geschult. Mittels strukturiertem Heimprogramm und Hausaufgaben werden Betroffene zudem angeleitet, selbstständig zu Hause weiter zu trainieren. Empfohlen wird den Betroffenen, weiterhin täglich 20 Minuten zu üben.

«Cues» und Tricks

Automatisierte Bewegungsabläufe funktionieren plötzlich nicht mehr. Dann können Strategien und «Cues» helfen, die Bewegungen auszuführen (vgl. Broschüre «Tricks gegen Freezing»). Die visuellen, auditiven oder taktilen Tricks unterstützen Betroffene, ihr geplantes Ziel zu erreichen oder eine Bewegungsblockade zu überwinden. Beim Gehen kann ein Rhythmus helfen, gleichmässige Schritte zu machen oder eine Gehblockade zu verhindern. Beim Drehen können die Fugen am Boden helfen, den Schritt auszulösen.

Zweck einer Strategie ist es, eine Bewegung zu zerlegen. Beispiel Aufstehen: 1. Nach vorne rutschen. 2. Füsse nach hinten. 3. Mit einer grossen Oberkörperbewegung aufstehen. Die Teilabschnitte werden dann bewusst und gross durchgeführt. Welche Strategie am besten funktioniert, wird in der Physiotherapie getestet. Die Strategien müssen mehrmals geübt und zu Hause konsequent umgesetzt werden, um im Alltag eine längerfristige Verbesserung zu bewirken. «Cues» und Strategien ersetzen aber nicht das Ausdauer- oder Krafttraining.

Tanz

Freude an der Bewegung haben und gleichzeitig die körperliche Leistungsfähigkeit verbessern. Dafür ist Tanz eine geeignete Trainingsform. Die Musik dient als «Cue» oder Strategie, um die Schritte in einem klaren Rhythmus auszuführen. Zudem wirkt sie positiv auf die Stimmung. Je nach Tanz wird der ganze Körper beansprucht: Arm- und Beinbewegungen, Gleichgewicht beim Gehen (Start – stopp – auf einem Bein stehen – drehen) sowie Ausdauer werden effektiv und effizient trainiert.

Um positive Effekte zu erreichen, braucht es Regelmässigkeit und Wiederholung. Die Europäische Physiotherapie-Leitlinie (siehe nützliche Links) empfiehlt ein einstündiges Tanztraining zweimal pro Woche während zehn Wochen. Eine Umsetzung in den Alltag wird nicht angestrebt. Doch verbessert der Rhythmus auch die Alltagsbewegungen.



Tai Chi und Qi Gong

Die asiatischen Trainingsvarianten Tai Chi und Qi Gong bieten ein Ganzkörpertraining an. Beides sind chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsformen, die auch Teil der traditionellen Chinesischen Medizin sind. Zur Praxis gehören Atem-, Körper- und Bewegungs- sowie Konzentrations- und Meditationsübungen.

Die Kombination von tiefer Atmung und langsamen, grossen Bewegungen sowie Entspannung können bei regelmässiger Durchführung (45- bis 90-minütiges Training zwei- bis dreimal pro Woche) eine positive Wirkung auf die motorischen Symptome und das Gleichgewicht haben. Die innere Ruhe kann zudem bei der Krankheitsverarbeitung oder dem Bewältigen von schwierigen, krankheitsbedingten Situationen helfen. Es werden jedoch keine spezifischen Alltagsfunktionen eingeübt.

Ähnlich wie das Tanzen können Tai Chi und Qi Gong die körperliche Leistungsfähigkeit verbessern. Zudem können diese Bewegungsformen auch in Gruppen durchgeführt werden.

Laufband / Nordic Walking

Laufbandtraining oder Nordic Walking sind Massnahmen, bei denen man zuerst nur an Ausdauer denkt. Parkinsonbetroffene sollten sich aber zusätzlich auf grosse, gleichmässige Schritte konzentrieren. Das Training kann kombiniert werden mit «Cues» oder Doppelaufgaben: Während des Gehens z. B. ein Gespräch führen oder andere Zusatzaufgaben erledigen, um das Gehirn besser auf Doppelaufgaben vorzubereiten. Steigerungen der Intensität wie bergaufwärts laufen oder Tempo erhöhen können zusätzlich Herz- und Kreislauf fördern. Nordic Walking kann zudem ergänzt werden mit dem Fokus auf grosse Bewegungen.

Das Gehtraining fördert vor allem die körperliche Leistungsfähigkeit und sollte dreimal pro Woche während mindestens 30 Minuten ausgeführt werden, und dies über vier Wochen, um Effekte zu zeigen. Für die Zeit nach diesen vier Wochen wird ebenfalls ein regelmässiges Ausdauertraining empfohlen.

Zum Thema



Tricks gegen Freezing

Eine Broschüre für Parkinsonbetroffene mit Blockadeproblemen.

Download unter:
www.parkinson.ch > Shop >
 Gratisbroschüren
 oder bestellen unter
 043 277 20 77

Die Parkinsonkrankheit ist bis heute nicht heilbar, aber sowohl die medikamentöse Behandlung als auch das regelmässige Training wirken unterstützend. Die Kombination von Physiotherapie und Sport hat einen nachgewiesenen positiven Effekt auf die körperliche Leistungsfähigkeit und die Mobilität. «Es gibt kein Medikament, das so viele erwünschte Wirkungen hat und so wenige Nebenwirkungen wie Bewegung», wird der Internist und Experte des medizinischen Trainings Paul Haber vielfach zitiert.

Wählen Sie eine Sportart, die Ihnen Spass macht, sodass die Motivation erhalten bleibt. Lassen Sie sich durch den Physiotherapeuten oder die Physiotherapeutin beraten, begleiten und unterstützen. Gruppentherapien oder Selbsthilfegruppen können zusätzlich den Austausch und das Durchhaltevermögen fördern.

Jorina Janssens
 Klaartje Malfroid
 Susanne Brühlmann



Klaartje Malfroid, Robellaz Physiotherapie, Köniz;
 Jorina Janssens, Berner Fachhochschule BFH;
 Susanne Brühlmann, Rehaklinik Zihlschlacht (von links). Sie sind Mitglieder des Fachlichen Beirats von Parkinson Schweiz. Susanne Brühlmann ist zudem im Vorstand von Parkinson Schweiz.
 Foto: zvg Jorina Janssens

Nützliche Links

Physiotherapie

- «Leitfaden für Physiotherapie bei Morbus Parkinson»
- CAS «Neurophysiotherapie, Fachexpertin/Fachexperte in Morbus Parkinson», Uni Basel
- Therapiekonzept LSVT®-Big-Flyer
- Europäische Physiotherapie-Leitlinie

Alle unter:
www.parkinson.ch > unsere Angebote > Aus- und Weiterbildung > Fachpersonen

Aktiv werden

Kurse von Parkinson Schweiz

Aktiv sein hilft. Kursangebot von Parkinson Schweiz unter:
www.parkinson.ch > unsere Angebote > Veranstaltungen > Bewegung und Sport

Übungsprogramme

- www.rheumafit.ch
- www.sichergehen.ch
- www.bfu.ch/de/dossiers/sport-im-alter

Tipps der Weltgesundheitsorganisation (WHO)

Bei 18- bis 64-Jährigen:

- Körperliche Aktivität
 - mind. 150 Min. pro Woche mit mässiger Intensität
 - oder mind. 75 Min. pro Woche mit hoher Intensität.
- Die Aktivität sollte in mindestens 10 Minuten andauernden, zusammenhängenden Zeitabschnitten erfolgen.
- Muskel stärkende Aktivitäten unter Einbeziehung der wichtigsten Muskelgruppen an 2 oder mehr Tagen pro Woche.
- Zur Steigerung des gesundheitlichen Nutzens
 - 300 Minuten körperliche Aktivität pro Woche mit mässiger Intensität
 - oder 150 Minuten körperliche Aktivität pro Woche mit hoher Intensität

Bei 65-Jährigen und älteren ebenso, zusätzlich:

Bei schlechter Mobilität: Körperliche Aktivität zur Verbesserung des Gleichgewichts und zur Prävention von Stürzen an 3 oder mehr Tagen pro Woche

Körperliche Aktivitäten nach WHO

mässig intensiv

- Gehen auf flachem Untergrund (4,5 bis 6,5 km/Std.)
- Radfahren mit 8 bis 15 km/Std.
- Entspannendes Schwimmen
- Tennis (Doppel)
- Gesellschaftstanz
- Golf
- Tischtennis
- Reiten (Schritt)
- Bowling
- Yoga
- Allgemeine Übungen (zu Hause)

intensiv

- Bergauf oder die Treppe hochgehen oder Laufen (mind. 8 km/Std.)
- Radfahren mind. 16 km/Std. oder bergauf
- Schwimmen (Runden mit gleichbleibendem Tempo)
- Tennis (Einzel)
- Aerobic
- Unihockey
- Fussball
- Reiten (Springen)
- Seilspringen
- Kampfsport (wie Judo, Karate)
- Die meisten Leistungssportarten

