

In Bewegung bleiben: Merkblatt

Die Parkinson-Krankheit ist eine fortschreitende Erkrankung des Nervensystems mit vielseitigen Symptomen. Das sichtbarste Zeichen der Erkrankung ist die zunehmende Mobilitätseinschränkung. Die vier typischen Kardinalsymptome sind:

- ✓ Bewegungsarmut: Akinese
- ✓ Erhöhte Muskelspannung: Rigor
- ✓ Zittern: Tremor an Armen, Händen, Kopf, Kiefer, Zunge, Beinen, Füßen
- ✓ Gleichgewichtsstörung: posturale Instabilität.

Regelmäßiges Bewegen ist sehr wichtig. Große Bewegungen wirken der Verlangsamung entgegen, dehnen die Muskulatur und bringen den Körper zur Aufrichtung. Wegen der erhöhten Sturzgefahr sollten Bewegungen immer im Maß des Möglichen stattfinden – Sicherheit hat Vorrang!

Erlaubt ist, was gefällt. Spazieren gehen, Wandern und Nordic Walking (große Schritte mit Armschwung), Gymnastik im Wasser und Schwimmen werden empfohlen. Tanzen kann das Gleichgewicht und den Gang positiv beeinflussen.

Allgemeine Alltagsstrategien:

- ✓ Bei Hindernissen (z.B. geschlossene Tür) nicht stehen bleiben, sondern auf der Stelle treten
- ✓ Andere beim Losgehen beobachten und das Nachmachen
- ✓ Große Bögen oder Kurven gehen statt Drehungen oder Richtungswechsel auf der Stelle (z.B. beim Hinsetzen auf einen Stuhl)
- ✓ Klebestreifen auf den Boden kleben, die die Schrittlänge anzeigen
- ✓ Türschwellen mit bunten Klebestreifen markieren

Tricks beim Freezing einsetzen:

Freezing nennt man das plötzliche Erstarren beim Gehen. Man ist für mehrere Sekunden wie am Boden festgeklebt. Die folgenden Tricks (in der Fachsprache Cues genannt) können helfen, das Freezing zu überwinden. Der praktische Einsatz ist einfach, die Wirkung ist enorm.

Cues zur Verbesserung der Beweglichkeit (In Anlehnung an George et al. 2013)

Cue-Art	Beispiel
Hörbare Cues	<ul style="list-style-type: none">- Gehen im Takt zur Musik (ideal ist ein 2/4 oder 4/4-Takt)- Taktgeber nutzen, z.B. Metronom- Beim Gehen mitsprechen (Takt sprechen): Links – rechts – links – rechts, Reim oder Gedicht sprechen, Lied singen- Vor dem Losgehen bis drei zählen oder sagen: Und Los Wichtig: kurz und zackig sprechen – keine langen Sätze- Schlüsselbund an Schnur fallen lassen und darüber steigen
Sichtbare Cues	<ul style="list-style-type: none">- Bodenplatten als Muster für die Schrittgröße nutzen- Orientierung an anderen: z.B. gemeinsam mit dem Gegenüber die Gabel beim Essen zum Mund führen- Laserpointer gibt Punkt für nächsten Schritt vor- Rollator mit Kordel: Jeder Schritt wird unterhalb einer bunten Kordel aufgesetzt- Auf liniertem Papier schreiben – Kontrollmöglichkeit
Spürbare Cues	<ul style="list-style-type: none">- Durch Oberkörperwippen vor und zurück Schwung holen- Sich selbst einen Klaps auf die Hüfte geben, um loszugehen
Gedankliche Cues	<ul style="list-style-type: none">- Nach einiger Übung reicht es aus, sich die Reize gedanklich vorzustellen