



ParkinsonFonds

Deutschland

Der Einfluss von Bewegung auf den Krankheitsverlauf



AKTIV DIE GESUNDHEIT VERBESSERN.

1.	Einleitung	3
2.	Warum ist Bewegung bei Parkinson besonders wichtig?	4
3.	Tipps, wie Sie Schritt für Schritt Erfolge erzielen	6
4.	Parkinson-Patienten berichten über ihre sportlichen Aktivitäten	9
5.	Bewegungsangebote für Parkinson-Erkrankte	12
6.	Tricks helfen Parkinson-Patienten dabei, ihr Gangbild zu verbessern	18
7.	Die häufigsten Symptome der Parkinson-Krankheit	22
8.	Der Krankheitsverlauf bei Morbus Parkinson	24
9.	Kostenlos eine weitere Broschüre anfordern?	26
10.	Der ParkinsonFonds arbeitet an einer Lösung	27



“ Bewegung ist für die Gesundheit und das Wohlbefinden jedes Einzelnen wichtig, doch für Parkinson-Patienten ist sie unerlässlich: Untersuchungen zeigen, dass sich die Symptome bei Erkrankten, die Sport treiben, deutlich langsamer verschlimmern.

Parkinson ist leider immer noch unheilbar. Die Krankheit zeichnet sich aus durch einen progressiven Verlauf, das heißt, die Symptome verschlimmern sich im Laufe der Zeit. Regelmäßiges Training kann jedoch dazu beitragen, diesen Prozess zu verlangsamen, und Ihnen helfen, länger fit und mobil zu bleiben.

In dieser Broschüre, die Ihnen von der Stiftung ParkinsonFonds zur Verfügung gestellt wird, können Sie sich über den Einfluss von Bewegung auf den Verlauf der Parkinson-Krankheit informieren. Außerdem haben wir wertvolle Tipps und Ratschläge von Fachleuten und Patienten für Sie zusammengestellt. Sollten Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Physiotherapeuten. Dieser kennt Ihre persönliche Situation am besten und kann Sie gezielt beraten.

Ineke Zaal

Geschäftsführerin a. i. Stiftung ParkinsonFonds

2. WARUM IST BEWEGUNG BEI PARKINSON BESONDERS WICHTIG?



Je weiter die Krankheit fortschreitet, desto schwieriger wird es, sich zu bewegen. Doch Bewegung ist unerlässlich: Unsere Organe brauchen Bewegung, um ordnungsgemäß zu funktionieren. Bewegung hat einen positiven Einfluss auf unsere Motorik, Kondition und Muskelkraft. Sie stärkt das Gleichgewicht und verringert die Sturzgefahr. Bewegung wirkt sich positiv auf die allgemeine Gesundheit aus und hilft, (anderen) Krankheiten vorzubeugen. Wer regelmäßig Sport treibt, tut also aktiv etwas für seine Gesundheit.

Ob regelmäßige Bewegung auch der Parkinson-Krankheit vorbeugen kann, ist noch nicht bewiesen. Groß angelegte Studien haben jedoch gezeigt, dass Menschen, die regelmäßig Sport treiben, ein geringeres Risiko haben, an Parkinson zu erkranken. Bewegung wird mit einem geringeren Parkinson-Risiko in Verbindung gebracht, ist aber nicht zwingend die Ursache für das geringere Risiko.

Länger in Bewegung bleiben

Man weiß, dass Bewegung das Fortschreiten der Parkinson-Erkrankung

verlangsamen kann. Nicht-klinische Forschungen zeigen außerdem, dass Bewegung eine schützende Wirkung auf die Gehirnzellen hat, was sich positiv auf die Aufrechterhaltung der kognitiven Funktionen auswirkt. Körperliche Betätigung sorgt dafür,

dass bei Parkinson-Erkrankten der "Botenstoff" Dopamin besser verwertet werden kann. Darüber hinaus zeigen klinische Studien, dass sich die Symptome der Krankheit bei Menschen, die Sport treiben, insgesamt langsamer verschlimmern. ■



„ Mit dem Fortschreiten der Parkinson-Krankheit bereitet körperliche Aktivität den Betroffenen zunehmend Schwierigkeiten, doch die meisten sind in der Regel bis ins Endstadium Ihrer Krankheit in der Lage, sich zu bewegen. Zum Glück, denn meine Erfahrung aus der Praxis zeigt, dass viel Bewegung den Verlauf der Krankheit günstig beeinflussen kann. „

**Physiotherapeut und Parkinson-Spezialist
Dr. Maarten Nijkrake (Universitätsmedizinisches
Zentrum St. Radboud)**



3. TIPPS, WIE SIE SCHRITT FÜR SCHRITT ERFOLGE ERZIELEN



Bewegung tut jedem gut, aber für Menschen mit Parkinson ist sie ein Muss. Durch regelmäßiges, verantwortungsbewusstes Training können Sie Ihre Fitness und Kraft erhalten. Warten Sie also nicht, bis sich Ihr Zustand verschlimmert: Bewegung kann sowohl motorische als auch nicht-motorische Parkinson-Symptome lindern, wie zum Beispiel Verstopfung und Schlafstörungen. Körperliche Aktivität verbessert nicht nur Ihre körperliche, sondern auch Ihre geistige Gesundheit.

Sie können selbst viel tun, um Ihren Zustand zu verbessern und länger eine höhere Lebensqualität aufrechtzuerhalten. Die folgenden praktischen Tipps und Ratschläge helfen Ihnen dabei vielleicht.

1 **Langsam aufbauen**

Die Parkinson-Krankheit verläuft bei jedem Patienten anders, und jeder verfügt über ein anderes Maß an Kondition. Der dringende Rat lautet daher: Bauen Sie das Training langsam auf, und verbuchen Sie Schritt für Schritt kleine Erfolge. Trainieren Sie vorzugsweise unter professioneller

Anleitung und mit einem maßgeschneiderten Programm.

2 **Mindestens eine halbe Stunde**

Achten Sie auf Disziplin und versuchen Sie, sich jeden Tag oder mindestens fünfmal pro Woche eine halbe Stunde lang zu bewegen. Dabei müssen Sie nicht unbedingt 30 Minuten am Stück aktiv sein: Sie können das Training auch in Blöcke von 5, 10 oder 15 Minuten unterteilen. Radfahren, Spazierengehen und Schwimmen sind hervorragend geeignet, um fit zu bleiben und die Muskeln beweglich zu erhalten. Beginnen

Sie das Training mit einer Aufwärmphase und beenden Sie es mit einer Abkühlphase.

3 **Feste Zeiten**

Planen Sie eine feste Zeit für Ihre (täglichen) Übungen ein und versuchen Sie, diesen Termin einzuhalten. Indem Sie Bewegung in Ihren Tagesablauf integrieren, wird Ihr Training oder Ihr Spaziergang zu einer regelmäßigen Gewohnheit.

Viele Menschen nehmen zum Beispiel täglich an einem Fitnessprogramm im Fernsehen teil oder nutzen während ihrer Spaziergänge eine App. Ein Schrittzähler (am Handgelenk oder als App auf dem Smartphone) kann ebenfalls nützlich sein, wenn Sie jeden Tag eine bestimmte Anzahl von Schritten erreichen wollen.

4 **Gemeinsam trainieren**

Eine gute Motivation ist es auch, sich gemeinsam mit anderen zu bewegen.

Vereinbaren Sie jeden Tag oder jede Woche eine feste Zeit, zu der Sie mit einem Freund oder einer Freundin spazieren gehen oder gemeinsam trainieren. Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie den Termin einhalten, ist so viel größer.

5 **Ideale Zeit**

Es gibt keine "feste" ideale Zeit zum Sporttreiben. Wenn Sie Frühaufsteher sind, werden Sie wahrscheinlich gerne früh am Morgen trainieren. Wenn Sie etwas mehr Anlauf benötigen, ist vielleicht ein

Training am Nachmittag oder Abend für Sie ideal. Viele Parkinson-Patienten wählen den Zeitpunkt, zu dem ihre Medikamente am besten wirken, da dann ihre Symptome unter Kontrolle sind und sie sich optimal bewegen können.

6 **Gut ausgeruht starten**

Machen Sie Ihre Übungen, wenn Sie gut ausgeruht sind und nachdem Sie Ihre Medikamente eingenommen haben. Dann gelingen Ihnen die Übungen besser, und Sie haben mehr Freude an der Bewegung. Trainieren Sie in Ihrem eigenen Tempo und fragen Sie, falls nötig, andere um Hilfe. Ihr Arzt oder Physiotherapeut berät Sie gerne dabei, welche Übungen und Bewegungen für Ihr Krankheitsstadium geeignet sind. So können Sie verantwortungsbewusst trainieren und die Intensität allmählich steigern.

7 **Kennen Sie Ihre Grenzen**

Wie lange oder intensiv Sie trainieren "sollten", ist Ihnen überlassen. Mit der Zeit werden Sie automatisch spüren, wo Ihre Grenzen liegen. Hierbei ist es sinnvoll, ein Protokoll über Ihre Trainingseinheiten zu führen (das heißt: Wann und wie lange haben Sie trainiert? Wann haben Sie Ihre Medikamente eingenommen? Wie haben Sie sich anschließend gefühlt?). Auf diese Weise gelingt es Ihnen, das ideale Trainingsprogramm für Sie zu finden. Bitte denken Sie daran, dass Ihre

Symptome schwanken können: An manchen Tagen wird Ihnen die Bewegung leichter fallen als an anderen. Übertreiben Sie es nicht, und bitten Sie Ihren Physiotherapeuten, für Sie einen eigenen Trainingsplan aufzustellen bzw. anzupassen.

8 Funktionelle Übungen

Nehmen Sie auch funktionelle Übungen in Ihr Trainingsprogramm auf. Dies sind Übungen, die Ihnen dabei helfen, sich im Alltag besser zu bewegen: Gehübungen,



Tipp vom Physiotherapeuten Dr. Maarten Nijkrake:

“Bewegung sollte in erster Linie der Gesundheit und nicht der Leistung dienen. Menschen mit Parkinson geben oft den Sport auf, weil sie nicht mehr mit Gleichaltrigen mithalten können. Trainieren Sie nicht wegen der Leistung, sondern um langfristig Ihre Gesundheit zu verbessern. Wenn Ihr Betreuer vorschlägt: ‘Lass uns Tennis spielen – kein Match, sondern nur zum Spaß’, dann ist das der richtige Ansatz.”



um besser gehen zu können, Dehnübungen für mehr Flexibilität beim Anziehen sowie Krafttraining, um Einkäufe müheloser heben und einräumen zu können.

9 Im Gleichgewicht

Viele Parkinson Erkrankte leiden unter Gleichgewichtsproblemen. Achten Sie daher darauf, dass gute und anspruchsvolle Gleichgewichtsübungen Teil Ihres Bewegungsprogrammes sind, damit Sie Ihr Gleichgewicht verbessern.

10 Training gegen Müdigkeit

Menschen mit Parkinson leiden häufig unter Müdigkeit, und wenn man müde ist, hat man nicht immer Lust zu trainieren. Bewegung ist dennoch ein sehr gutes Mittel dagegen. Versuchen Sie deshalb, sich trotzdem zu bewegen – Sie werden feststellen, dass die Müdigkeit mit der Zeit abnimmt.

11 Spaß und Vertrauen

Wählen Sie eine Sportart, die Ihnen Spaß macht, denn dann ist die Wahrscheinlichkeit geringer, dass Sie wieder damit aufhören. Und haben Sie Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten und Stärken. Bleiben Sie am Ball und lassen Sie sich von den Ergebnissen überraschen, wie zum Beispiel eine verbesserte Fitness und ein besserer Schlaf. ■

4. PARKINSON-PATIENTEN ÜBER IHRE SPORTLICHEN AKTIVITÄTEN



Anstrengung und Entspannung zugleich

“Kickboxen macht Spaß, denn es ist Bewegung und Entspannung zu-

gleich. Ich merke, dass das Training meinen Muskeln guttut. Wenn ich nicht trainiere, bin ich sofort wieder steif: Mein Körper verkrampft sich und meine Muskeln verkrampfen sich mit. Ich trainiere in meinem eigenen Tempo. Kickboxen ist sehr zugänglich, weil man in einer Gruppe mit anderen

trainiert. Es ist gar nicht so einfach, sich die Befehle zu merken und sie in Bewegungen umzusetzen. Der Trainer gibt z. B. drei Kommandos: eins heißt links/rechts, zwei heißt links/rechts/tiefer Tritt, drei heißt links/rechts/dritter Schlag. Er sagt während des Trainings nur: 'Eins, eins und drei', und ich muss überlegen: Was war noch mal drei? Nach dem Training brauche ich eine Zeit, um zu Atem zu kommen, aber es macht mir Spaß und ich fühle mich gut dabei. Ich hoffe, dass ich den Verlauf meiner Krankheit damit verlangsamen kann.” – **Raymond Verlinden**



Kraft und Ausdauer

“Ich wollte wieder ohne eine Gehhilfe laufen können. Darum habe ich beim Spazierengehen probiert, jedes Mal zehn Meter weiter zu laufen. Ich hatte mir vorgenommen, den Jakobsweg nach Santiago de Compostela zu gehen, und das war ein enormer Ansporn für mich: Ich habe mir Wanderschuhe und Wanderkleidung gekauft und bin jeden Tag ein bisschen weiter gelaufen. Am Ende habe ich 98 Kilometer in zehn Tagen geschafft! Ich bin durch das Gehen stärker geworden und habe wieder Kraft und Durchhaltevermögen.”

– **Samantha Brouwer-Vizentin**



Viele Gleichgewichtsübungen

“Nachdem bei mir Parkinson diagnostiziert wurde, wollte ich vor allem wissen, was ich selbst tun kann, um nicht im Rollstuhl zu enden. Bewegung, mit anderen Worten! Zum Glück ist das keine Strafe für mich, denn ich bin sportlich. Ich mache Hydrotherapie im Schwimmbad sowie Fitness- und Krafttraining im Fitnessstudio. Außerdem laufe ich viel auf dem Laufband, das ist einfacher für mich als draußen auf den unebenen Straßen. Da mein Gleichgewicht gestört ist, mache ich viele Übungen hierfür. Treppensteigen ist zum Beispiel auch sehr gut. Da wir selbst keine Treppen haben, gehe ich

“ Am Ende habe ich 98 Kilometer in zehn Tagen geschafft! Ich bin durch das Gehen stärker geworden und habe wieder Kraft und Durchhaltevermögen. ”

– Samantha Brouwer-Vizentin

jeden Tag den Deich rauf und runter. Ich möchte mobil bleiben.”

– Ellie Hoppenbrouwers



Weniger Medikamente dank Bewegung

“Ich weiß, dass ich

Parkinson nicht 'besiegen' kann, aber Bewegung macht alles besser. Seitdem ich morgens Sport treibe, geht es mir den ganzen Tag besser und ich brauche weniger Medikamente. Mir gefallen Krafttraining und Boxen sehr gut – beides Sportarten, bei denen man viel gleichzeitig tun und nachdenken muss. Eine gute Übung bei Parkinson.”

– Twan Hendriks



Mit Stöcken gegen das Schwanken

“Ich laufe jeden

Tag eine Dreiviertelstunde mit Nordic-Walking-Stöcken. Wenn ich das nicht tue, fange ich beim Gehen an zu schwanken. Mit den Stöcken mache ich automatisch

die richtige Bewegung und benutze auch meine Arme.” – Ada de Roon



Fit durch Tanzen

“Indem ich mich weiter regelmäßig bewege und tanze, hoffe

ich, meinen Krankheitsverlauf zu bremsen. Ich bin sicher, dass ich es dem Tanzen zu verdanken habe, dass ich immer noch so fit bin. Die Kraft der Bewegung ist nicht zu unterschätzen: Bewegung und Musik stimulieren das Gehirn. Ich gebe außerdem selbst Switch2Move-Unterricht. Das ist eine Tanztherapie speziell für Menschen mit Parkinson. Das Schöne daran ist, dass jeder sofort mitmachen kann!” – Curtley Mooring



“Switch2Move macht mir großen Spaß.

Nachdem ich es zweimal ausprobiert hatte,

wollte ich jede Woche mitmachen. Jetzt kann ich nicht mehr ohne, sonst bin ich nach ein paar Tagen steif wie ein Brett.”

– Han van der Hilst (70) ■

5. SPEZIELLE BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR PARKINSON-ERKRANKTE



Im Prinzip können Sie jede Form der Bewegung wählen, die Ihnen Spaß macht und bei der Sie sich wohlfühlen. Wenn der soziale Aspekt für Sie genauso wichtig ist wie die Sportstunde oder das Training selbst, sollten Sie sich für Bewegung in der Gruppe entscheiden. Doch auch wenn Sie lieber alleine trainieren, gibt es viele gute Möglichkeiten.



Yoga für mehr Balance, Entspannung, Kraft und Gelenkigkeit

Viele Parkinson-Patienten machen gerne Yoga, weil sie dadurch beweglicher werden und sich ihre Körperhaltung verbessert. Außerdem werden steife und schmerzende Muskeln gelockert. Manche Yogalehrer bieten spezielle Kurse für Parkinson-Erkrankte an. Auch wenn sich Ihr Zustand verschlechtert, bietet Yoga noch viele Möglichkeiten, wie zum Beispiel die Stuhl-Yoga-Methode. Da Sie die Übungen hier im

Sitzen ausführen, ist sie zum Beispiel auch bei Gleichgewichtsproblemen sehr gut geeignet.



Tai-Chi

Auch die orientalische Kampfkunst Tai-Chi eignet sich sehr gut für Gleichgewichtsübungen.



Schwimmen und Wassergymnastik

Schwimmen und/oder Hydrotherapie (therapeutisches Schwimmen) sind ideal bei Muskelkater. Wenn Sie unter

Dystonie (Muskelkontraktionen und -krämpfe, häufig in den Füßen oder Händen) leiden, ist Wasser-Aerobic sehr zu empfehlen: Da die Bewegung im warmen Wasser sehr viel angenehmer ist, sind viele Formen der "Aquatherapie" besonders gut für Menschen mit Parkinson oder anderen chronischen Krankheiten geeignet. Die Übungen finden in der Regel in der Gruppe statt, sind aber so ausgerichtet, dass jeder in seinem eigenen Tempo mitmachen kann.



Radfahren

Untersuchungen des Universitätsmedizinischen Zentrums St. Radboud haben gezeigt, dass Radfahren bei Parkinson-Patienten eine

sehr positive Wirkung hat: Der Effekt ist vergleichbar mit dem Einsatz von Medikamenten. Sicheres Radfahren ist drinnen problemlos auf einem Heimtrainer möglich. Im Freien eignen sich Fahrräder mit niedrigem Einstieg, speziell angepasste Fähräder oder Dreiräder (diese sind stabiler und das Auf- und Absteigen einfacher), eventuell mit einer Tretunterstützung.



Gehen

Entspanntes Gehen, Nordic Walking oder langsames Laufen auf dem Laufband: Dies alles sind hervorragende Möglichkeiten, um sicher zu trainieren. Gehen hilft gegen Muskelverspannungen, macht den Bewegungsablauf flüssiger und wirkt sich positiv auf den Schlaf und die Stimmung aus.



Krafttraining und Fitness

Training mit Gewichten und Widerstand ist gut für die Muskelkraft. Eine in den USA durchgeführte Untersuchung, an der eine Viertelmillion Amerikaner im Alter von über 50 Jahren teilnahmen, ergab, dass das Risiko, an Parkinson zu erkranken, bei Teilnehmern, die sich regelmäßig intensiv körperlich betätigen, nur etwa



halb so hoch ist wie bei solchen, die keinen Sport treiben. Man nimmt an, dass Bewegung diejenigen Gehirnzellen aktiviert, die durch die Parkinson-Krankheit abgebaut werden (um das Parkinson-Risiko zu verringern, werden mindestens sieben Stunden intensives Krafttraining pro Woche empfohlen).



Tennis

Tennis erfordert Beinarbeit, Hand-Augen-Koordination, schnelle Reaktionen/plötzliche Bewegungen und aktives Denken. Dies macht es zu einem ausgezeichneten Sport für Menschen mit Parkinson.



Tischtennis

Japanische Forscher der Universität Fukuoka haben herausgefunden, dass regelmäßiges Tischtennispielen dazu beitragen kann, die motorischen Symptome der Parkinson-Krankheit zu lindern.



Tischtennis trainiert die Reflexe und stimuliert das Gehirn und Gleichgewicht. Außerdem werden die Durchblutung und die Auge-Hand-Koordination verbessert. Genau wie Tennis ist Tischtennis ein sehr sozialer Sport.



Kickboxen

Kickboxen eignet sich hervorragend für Parkinson-Patienten, da die Krankheit Fitness, Gleichgewicht, Gelenkigkeit, Schnelligkeit und Kraft beeinträchtigt. All diese Fähigkeiten werden beim Kickboxen gezielt trainiert. Darüber hinaus verbessert das Boxtraining die Koordination und die Beweglichkeit. Vielerorts werden spezielle Kickboxing-Kurse für Parkinson-Erkrankte angeboten.



Parkinson-BoXing

Parkinson-BoXing ist nicht mit "normalem" Boxen zu vergleichen: Es handelt sich hier um eine kontaktlose Sportart, bei der die Teilnehmer nicht auf den Körper schlagen, sondern mit einem Boxsack oder Polstern trainieren. Jeder kann mitmachen und seine Fitness trainieren, ganz gleich, in welchem Stadium der Parkinson-Krankheit er sich befindet. Auch die Begleitung ist gut organisiert: Für Betroffene, denen es schlechter geht und die nicht



“ Seitdem ich mit dem Training begonnen habe, habe ich mehr Energie und fühle mich insgesamt geistig klarer und leistungsfähiger. Ich habe mehr Kontrolle über meine Krankheit und mehr Selbstvertrauen. ”

– Alex Hoogveldt

mehr selbstständig stehen können, wird manchmal sogar eine persönliche Betreuung in Form eines sogenannten Buddy-Systems angeboten. Amerikanische Forschungen zeigen, dass Boxen einen starken positiven Einfluss auf die Symptome und den Verlauf der Parkinson-Krankheit hat. "Wenn ich boxe, bin ich nicht Patient, sondern Sportler", meint Alex Hoogveldt. Er genießt es, dreimal pro Woche am Parkinson-Boxing teilzunehmen. „Man ist unter

Gleichgesinnten und braucht sich nicht zu verstellen. Das Training macht nicht nur viel Spaß und ist sozial, sondern tut uns Parkinson-Patienten auch richtig gut, denn wir arbeiten an unserer Kraft, Balance, Koordination und Stabilität. Oft werden uns Aufgaben gestellt, bei denen wir Dinge gleichzeitig tun müssen, wie zum Beispiel während des Konditionstrainings rechnen oder eine Tabelle aufsagen. Multitasking ist wichtig, denn es stimuliert das Gehirn und setzt Endorphine frei. Die brauchen wir dringend, denn Parkinson-Erkrankte leiden unter einem Mangel an Dopamin. Boxen ist ein hervorragendes Gehirntraining, weil wir uns alles merken müssen. Seitdem ich mit dem Training begonnen habe, habe ich mehr Energie und fühle mich insgesamt geistig klarer und leistungsfähiger. Ich habe mehr Kontrolle über meine Krankheit und mehr Selbstvertrauen."



„ *Beim Tanzen gebraucht man nicht nur seinen Körper, sondern vor allem auch seinen Geist.* „

– Prof. Dr. Erik Scherder



Tanzen

Tanzen macht beweglicher und wirkt sich positiv auf die Körperhaltung von Menschen mit Parkinson aus. Patienten, die unter "Freezing" leiden, können zum Beispiel häufig ohne Probleme tanzen. In Deutschland gibt es verschiedene Einrichtungen, die spezielle Tanzkurse für Parkinson-Patienten anbieten, von Hip-Hop bis zu Salsa. Für jedes Niveau ist etwas dabei: vom Sitzen auf einem Stuhl über Bewegung zur Musik bis hin zum Erlernen von Tanzschritten. Besonders Salsatanzen ist für Menschen mit Parkinson geeignet: Die Erkrankten

halten ihre Bewegungen oft automatisch "kürzer", und Salsa ist durch viele kurze Tanzschritte gekennzeichnet. Die Tanzform wirkt sich außerdem positiv auf die Beweglichkeit aus: Da die Bewegungen fließend sind, gelingen diese den Patienten oft besser als im Alltag.

“Beim Tanzen gebraucht man nicht nur seinen Körper, sondern vor allem auch seinen Geist. Da die Bewegungen im Gehirn koordiniert werden, wirkt sich Tanzen positiv auf die kognitiven Fähigkeiten aus. Die Teilnehmer haben Freude an der Bewegung und gewinnen Selbstvertrauen. Regelmäßiges Tanzen ist gut für das Herz-Kreislauf-System und verbessert Fitness, Ausdauer, Gleichgewicht, Koordination und Flexibilität. Es ist offensichtlich, dass Tanzen bei Menschen mit Parkinson viel bewirkt: Während die Musik einen akustischen Anreiz zur Bewegung bietet, animieren einen die anderen Tänzer zusätzlich visuell. Rhythmische Bewegung fällt den Patienten leichter, hebt die Stimmung und macht einfach Spaß.”

– Prof. Dr. Erik Scherder

Professor für klinische Neuropsychologie (Freie Universität Amsterdam), Professor für Bewegungswissenschaften (Universität Groningen)



Musiktherapie: Im Rhythmus gehen

Musik schafft Atmosphäre, weckt Gefühle und verbindet Menschen. Viele Parkinson-Patienten profitieren von Musik als Therapie oder Hilfsmittel, doch Musik und Rhythmus aktivieren auch das Gehirn: Durch den gezielten Einsatz von Musik als Therapieform können sich motorische, kognitive und sprachliche Beeinträchtigungen deutlich bessern. Der ParkinsonFonds hat kürzlich ein Forschungsprojekt von Dr. Erwin van Wegen (VUmc) zum Thema "Cueing - Gehen im Rhythmus mithilfe von Musik" finanziert. Hierin wurde untersucht, welche Mechanismen genau bei der Wirkung von Rhythmus auf das Gehen eine Rolle spielen. Hiermit sollen Gleichgewichts- und Gehübungen besser auf die Bedürfnisse von Patienten abgestimmt und Therapien optimiert werden. Auf unserer Website können Sie mehr über die neurologische Musiktherapie und rhythmische Stimulation zur Verbesserung des Gangbildes (RAS = Rhythmic Auditory Stimulation) nachlesen.

Wenn Bewegung zunehmend schwerer fällt

Kurz nach der Diagnose sind Parkinson-Patienten in der Regel noch in der Lage, "alles" zu tun, doch mit dem Fortschreiten

der Krankheit nehmen ihre Fähigkeiten zusehends ab. Doch auch wenn sich Ihr Zustand verschlechtert und Ihnen Bewegung zunehmend schwerer fällt, stehen noch Übungen zur Verfügung, wie zum Beispiel Armübungen im Sitzen. Deutschlandweit werden diverse Sitztrainings- und Bewegungsprogramme speziell für diese Zielgruppe angeboten, die online zu finden sind. Außerdem gibt Ihnen Ihr Physiotherapeut gerne Auskunft. Zu den Angeboten gehören Dehnübungen, Ballspiele, Übungen mit Kegeln, Seilen oder Stöcken sowie Bewegung zur Musik.

TIPP

Regelmäßiges Training der Handmuskulatur erleichtert die tägliche Arbeit. Hierzu eignet sich zum Beispiel ein einfacher Tennisball: Setzen Sie sich an einen Tisch und rollen Sie den Tennisball mit gestreckten Fingern, um Ihre Hand-Augen-Koordination zu trainieren. Rollen Sie den Ball zusätzlich in Ihrer Handfläche hin und her und halten Sie so Ihre Finger beweglich.

Unter www.parkinsonfonds.de finden Sie nützliche Links zu "parkinsonsicheren" Sportaktivitäten. ■

6. TRICKS HELFEN PARKINSON-PATIENTEN, IHR GANGBILD ZU VERBESSERN



Am 8. September 2021 erschien im NRC dieser Artikel des Wissenschaftsredakteurs Sander Voormolen über ein Interview mit dem Reha-Spezialisten Dr. Jorik Nonnekes. Dieser hat Tricks von Parkinson-Patienten gesammelt, die ihnen dabei helfen, ihr Gangbild zu verbessern. Aus den 59 individuellen Tricks hat er sieben Kategorien gebildet, die am Ende des Artikels aufgeführt sind. Lesen Sie selbst und lassen Sie sich inspirieren!

Kompensationsstrategien können Parkinson-Patienten dabei helfen, besser zu gehen. Mehr als drei Viertel der Patienten wenden bereits solche Strategien an, doch die wenigsten wissen, welche alternativen Möglichkeiten es gibt. „Genau darauf kommt es an, denn die ideale Strategie kann von Person zu Person und von Situation zu Situation variieren“, berichtet der Reha-Spezialist Jorik Nonnekes während des Gespräches. Gemeinsam mit seinem Team am Universitätsmedizinischen Zentrum St. Radboud in Nijmegen hat er sämtliche Beiträge von Parkinson-Patienten

zu diesem Thema inventarisiert. Die Ergebnisse sind am 8. September 2021 in der Zeitschrift *Neurology* erschienen.

„Parkinson beeinträchtigt die Hirnregionen, in denen automatisierte Bewegungen gesteuert werden. Hierdurch wird das Gehen erschwert“, erklärt Nonnekes. „Die Beeinträchtigungen reichen vom leichten Schlurfen bis hin zum buchstäblichen 'am Boden Kleben' und sich nicht mehr bewegen Können. Dies passiert z. B. oft an engen Stellen wie Türen oder Aufzügen oder mitten in einem belebten Supermarkt.“



“

Parkinson beeinträchtigt die Hirnregionen, in denen automatisierte Bewegungen gesteuert werden.

Hierdurch wird das Gehen erschwert.

Doch zum Glück gibt es einfache Lösungen hierfür:

Durch den Gebrauch von 'Umwegen' für die Bewegung werden die automatischen Bewegungen im Gehirn anders angesprochen, sodass Gehen plötzlich wieder möglich wird. ”

Reha-Spezialist Dr. Jorik Nonnekes

Die biologische Ursache der Parkinson-Krankheit liegt tief im Gehirn, wo durch die absterbenden Zellen ein Dopaminmangel entsteht. Dieser kann mit Medikamenten behandelt werden, doch nicht alle Symptome verschwinden. Die Gehprobleme sind für die Patienten besonders lästig, doch zum Glück gibt es einfache Lösungen hierfür: Durch den Gebrauch von "Umwegen" für die Bewegung werden die automatischen Bewegungen im Gehirn anders angesprochen, sodass Gehen plötzlich wieder möglich wird. "Diese Tricks wirken sofort", weiß Nonnekes aufgrund seiner Tätigkeit in der Ambulanz für Gangstörungen bei Parkinson-Patienten zu berichten.

Linderung von Gangstörungen

In einer früheren Untersuchung hatte Nonnekes bereits eine Bestandsaufnahme von Ideen vorgenommen, die Patienten anwenden, um ihre Gangprobleme in den Griff zu bekommen. "Hierbei sind sage und schreibe 59 Tricks zutage getreten", berichtet Nonnekes. "Diese haben wir in sieben Hauptstrategien zusammengefasst. Ich kann nicht ausschließen, dass es daneben auch noch andere Tricks gibt, die gut funktionieren."

Im Mittelpunkt der neuen Studie

stand die Frage, inwieweit die Patienten das Wissen über die Kompensationsstrategien optimal nutzen. Über Online-Plattformen in den Niederlanden und Nordamerika wurden insgesamt 4.324 Menschen mit Parkinson und Gangproblemen zu diesem Thema befragt.

Viele Patienten hatten noch nie etwas von den Kompensationsstrategien gehört, das heißt, es gibt noch einen großen Nachholbedarf. Fast jeder fünfte hatte überhaupt noch nichts von derartigen Tricks gehört, und nur vier Prozent kannten alle sieben Kategorien. Nur jeder dritte Patient war von seiner Krankenkasse über Strategien informiert worden, und andere hatten irgendwo darüber gelesen oder die Tipps zufällig entdeckt. Rund ein Viertel der Befragten hatte noch nie eine der Strategien ausprobiert.

„Die richtige Behandlung muss individuell auf den Patienten abgestimmt werden“, erklärt Nonnekes. „Was bei einer Person gut funktioniert, kann bei einer anderen weniger wirksam sein. Die ideale Strategie hängt vom Zustand des Patienten ab und kann bei jedem anders sein. Ein besseres Gangbild kann die Lebensqualität von Parkinson-Patienten erheblich verbessern, weil sie mobiler werden und weniger leicht

stürzen (hier ist außerdem die Gefahr groß, dass die Patienten sich die Hüfte brechen)."

In Deutschland leben zurzeit schätzungsweise mehr als 400.000 Menschen mit der Parkinson-Krankheit. Die meisten sind bereits über 60 Jahre alt, doch die Krankheit kann auch in jungen Jahren auftreten. "Der jüngste Patient in meiner Ambulanz ist in den Zwanzigern", berichtet Nonnekes. Wenn ein Patient die beste Kompensationsstrategie für sich gefunden hat, funktioniert sie dann auch immer? Nonnekes: „Darüber wird zurzeit noch diskutiert. Manchmal scheint die Wirkung tatsächlich mit der Zeit nachzulassen. Eine Erklärung hierfür könnte sein, dass die alternative Bewegung ein Automatismus wird und dem Patienten damit im Laufe der Zeit schwerer fällt. Ich selbst glaube, dass mit der Zeit ein größerer Bereich des Gehirns betroffen ist und deshalb die Wirkung nachlässt. In beiden Fällen ist es wichtig, nach Alternativen Ausschau zu halten, die stattdessen funktionieren können.“

“Umwege“ können helfen, besser zu gehen

Es gibt sieben verschiedene Strategien, die Parkinson-Erkrankten dabei helfen können, ihr Gangbild zu verbessern.

Nicht jede Strategie ist für jeden gleich gut geeignet, darum ist es wichtig, dass die Betroffenen alle Strategien kennen und ausprobieren. ■

- 1 **Nutzen Sie äußere Reize**, indem Sie z. B. im Rhythmus von Musik gehen oder Schritte auf ganze Fliesen setzen.
- 2 **Nutzen Sie interne Stimuli**, z. B. indem Sie Schritte zählen.
- 3 **Beanspruchen Sie das Gleichgewicht weniger stark**, indem Sie weitere Kurven gehen oder eine Gehhilfe gebrauchen.
- 4 **Verbessern Sie Ihre geistige Wachheit**; z. B. durch Atemübungen.
- 5 **Visualisieren Sie die Gehbewegung**, indem Sie sich in Gedanken vorstellen, wie Sie gehen oder jemanden beim Gehen beobachten.
- 6 **Wählen Sie ein weniger automatisiertes Gangbild**, indem Sie z. B. seitwärts gehen oder das Knie beim Gehen anheben.
- 7 **Wählen Sie eine alternative Bewegung**; z. B. Radfahren oder Rollerfahren.

7. DIE HÄUFIGSTEN SYMPTOME VON PARKINSON



Die Parkinson-Krankheit ist komplex und äußert sich in zahlreichen Symptomen. Diese lassen sich häufig in motorische (bewegungsbezogene) und nicht-motorische Symptome, wie z. B. Konzentrationsschwierigkeiten, unterteilen.

Die Symptome variieren von Patient zu Patient, von Tag zu Tag und von Situation zu Situation. Nicht bei jedem Patienten treten alle Symptome auf, jedoch gibt es viele Gemeinsamkeiten.

Die ersten Symptome sind meist vage und werden nicht immer als Beginn der Parkinson-Krankheit erkannt. Mit der Zeit verschlimmern sich jedoch die Beeinträchtigungen und wirken sich zunehmend auf das tägliche Leben der Patienten aus.

Wenn ein Parkinson-Patient unter Zittern, schwerfälligen Bewegungen oder steifen Muskeln leidet, können scheinbar einfache Handlungen nicht mehr automatisch ablaufen, wie z. B. von einem Stuhl oder Bett aufstehen, einen Deckel auf eine Tube schrauben, ein Hemd oder eine Bluse zuknöpfen oder Schnürsenkel binden. Alltägliche Verrichtungen werden zunehmend schwieriger. ■



“
Das Zittern habe ich mit Medikamenten unter Kontrolle, aber im Laufe der Jahre ist meine Mimik verschwunden. Mein Gesicht ist starrer geworden. Außerdem leide ich unter ‘Freezing’: Dann habe ich plötzlich das Gefühl, am Boden zu kleben. Zum Glück habe ich das in einer milden Form.

Hans Verschuren (76),
Parkinson-Patient

DIE HÄUFIGSTEN SYMPTOME SIND:

- Zittern/Schütteln (in Ruheposition)
- Steifheit
- Langsamere und geringere Bewegungen
- Ermüdung
- Schlurfender Gang
- Unfähigkeit, einen Arm oder ein Bein zu bewegen
- Schwierigkeiten beim Halten des Gleichgewichts und der Koordination
- Schwierigkeiten beim Sprechen (leiser und monoton)
- Schwierigkeiten beim Schreiben (verkrampft)
- Kleinere/kritzelnde Handschrift
- Starrer Gesichtsausdruck ("Maske")
- Schmerzen
- Parkinson als Nebenwirkung von Medikamenten
- Lewy-Körperchen-Demenz (mit Halluzinationen)
- Genetisch bedingte Parkinson-Erkrankung
- Parkinson bei Jugendlichen (unter 20 Jahren)



8. VERLAUF DER PARKINSON-KRANKHEIT



Die Parkinson-Krankheit ist eine fortschreitende Hirnerkrankung. Die Symptome beginnen oft schleichend und auf einer Körperseite. Im Laufe der Zeit verschlimmern sich die Symptome in einer völlig willkürlichen Reihenfolge. Auch auf der anderen Körperseite können zu einem späteren Zeitpunkt Symptome auftreten.

Der Verlauf der Krankheit, was Geschwindigkeit und Symptome betrifft, ist bei jedem Patienten unterschiedlich. Bei einigen verschlimmern sich die Symptome rasch, während andere über Jahre hinweg mit leichten Symptomen relativ stabil bleiben.

Experten raten dazu, nach der Diagnose der Parkinson-Krankheit so schnell wie möglich mit der Physiotherapie zu beginnen. Doch es ist nie zu spät, hiermit anzufangen: Ein Physiotherapeut berät Sie und hilft Ihnen dabei, ein Übungsprogramm für Sie zusammenzustellen, welches die Mobilität verbessert.

Trotz der Unterschiede zwischen den Symptomen und dem Ausmaß, in dem sie

sich manifestieren, kann die Parkinson-Krankheit in fünf verschiedene Stadien eingeteilt werden. Die Dauer der einzelnen Phasen variiert, und das Überspringen von Phasen (z. B. von Phase eins zu Phase drei) ist nicht ungewöhnlich. Sport und Bewegung kann das Fortschreiten zum nächsten Stadium verzögern.



Beim Gehen schleifte ständig mein linker Fuß, und mein Arm bewegte sich nicht mehr mit. Außerdem hatte ich Probleme, mich zu konzentrieren, und musste wegen der Schmerzen mit meiner Arbeit aufhören. Der Neurologe hielt es sofort für einen eindeutigen Fall von Parkinson.

**Linda van der Linden,
Parkinson-Patientin**



DIE FÜNF STADIEN DER PARKINSON-KRANKHEIT

Phase 1

Im ersten Stadium der Krankheit treten meist nur leichte Symptome auf, die bei täglichen Verrichtungen zu Beschwerden führen. Typische Symptome sind Zittern oder Schütteln eines Arms und/oder Beins. Die ersten Veränderungen, die vom Umfeld des Patienten wahrgenommen werden, sind eine nach vorne gebeugte Haltung, Gleichgewichtsstörungen und ein veränderter Gesichtsausdruck.

Phase 2

In der zweiten Phase wird die Koordination der Gliedmaßen auf beiden Seiten

des Körpers schwieriger. Der Patient hat Probleme, zu gehen und das Gleichgewicht zu halten. Auch normale körperliche Betätigungen werden zunehmend schwieriger.

Phase 3

In diesem Stadium der Krankheit werden die Symptome schwerwiegend. Die Patienten können nicht mehr gehen oder aufrecht stehen. Die Bewegung verlangsamt sich.

Phase 4

In diesem Stadium verschlimmern sich die Symptome weiter. Das Gehen ist gerade noch möglich, jedoch wird es durch die steifen und langsamen Bewegungen sehr eingeschränkt. In dieser Phase sind die meisten Patienten nicht mehr in der Lage, alltägliche Aufgaben zu erledigen oder ohne Hilfe selbstständig zu leben.

Phase 5

Im Endstadium beherrscht die Krankheit den Bewegungsapparat des Patienten komplett. Dieser ist in der Regel nicht mehr in der Lage, sich selbst zu versorgen, und kann weder stehen noch gehen. Ein Patient in diesem Stadium benötigt in der Regel ständige Einzelpflege. ■



9. KOSTENLOS EINE WEITERE BROSCHÜRE ANFORDERN?

Unter www.parkinsonfonds.de finden Sie eine Fülle von Informationen über die Parkinson-Krankheit. Hier können Sie mehr über wichtige medizinisch-wissenschaftliche Forschungsprojekte erfahren und Berichte von Patienten lesen, die von ihrem Leben mit der Krankheit erzählen.

Über unsere Website können Sie gerne weitere Broschüren über die Parkinson-Krankheit kostenlos bestellen oder herunterladen.

Die Parkinson-Krankheit

Diese Broschüre gibt Antworten auf die häufigsten Fragen zu Parkinson.



Schlafen bei Parkinson

Diese Broschüre enthält Tipps und Entspannungsübungen, die Ihnen dabei helfen, besser zu schlafen.

Diät und Ernährung bei Parkinson

In dieser Broschüre finden Sie Tipps und Informationen zur Diät und Ernährung bei Parkinson.



10. DER PARKINSONFONDS ARBEITET AN EINER LÖSUNG

In Deutschland gibt es bereits mehr als 400.000 Parkinson-Patienten. Diese Zahl wird sich in den kommenden Jahren verdoppeln. Um der Krankheit Einhalt zu gebieten, sind Investitionen in die medizinisch-wissenschaftliche Forschung dringend erforderlich.

Der ParkinsonFonds ist der wichtigste Geldgeber für die Parkinson-Grundlagenforschung. Unter www.parkinsonfonds.de finden Sie einen Überblick über laufende und bereits abgeschlossene Forschungsprojekte, die durch Beiträge unserer Spender ermöglicht wurden.

Neben unserer Website berichten wir auch in unseren Newslettern regelmäßig über Forschungsprojekte.



Prof. Dr. Wolfgang H. Oertel

REMPET 3



*Prof. Dr. Vincenzo Bonifati,
MD, Ph.D.*

Genetische Analyse einer bayerischen Familie („Löwenschwanz-Familie“) mit mehreren Fällen von vererbtem Parkinsonismus



PD Dr. B.H. Yousefi

Entwicklung eines selektiven α -Synuclein-PET-Tracers für die Frühdiagnose von α -Synucleinopathien: Translationale PET-Bildgebungsforschung



Dr. rer. nat. Fanni F. Geibl

Die Ziel ist es, zu beweisen, dass zwei bestimmte Substanzen die Nervenschädigung und den Zelltod im Gehirn von Parkinson-Patienten aufhalten oder stoppen können

Solange Parkinson noch nicht besiegt ist, wollen wir Wege finden, neue Behandlungsmethoden zu entwickeln, und Parkinson-Betroffenen helfen, ihr Leben erträglicher zu gestalten.

Aus diesem Grund fördern wir nur erstklassige medizinisch-wissenschaftliche Forschung der renommiertesten Parkinson-Experten. Lesen Sie mehr hierzu unter **www.parkinsonfonds.de**.



ParkinsonFonds
Deutschland

Kontakt

ParkinsonFonds Deutschland gGmbH

Unter den Linden 10, 10117 Berlin

E-Mail: info@parkinsonfonds.de

Telefon: 030 700140 110, Fax: 030 700140 150

www.parkinsonfonds.de

Bankverbindung:

IBAN: DE17100205000003871800

BIC: BFSWDE33BER

Bank: Bank für Sozialwirtschaft

Disclaimer

Die Informationen in dieser Broschüre sind als reine Aufklärung für den Leser gedacht.

Die Beschreibungen der Forschungsprojekte, Medikamente und Behandlungsmethoden dienen nur Informationszwecken und sind keine medizinischen Behandlungsempfehlungen. Konsultieren Sie immer Ihren Arzt.