

Barbara Schubert
Dipl. Pflege- und Gesundheitswiss.
Physiotherapeutin
Lernberaterin
schubert@wokotu.de



In Bewegung bleiben

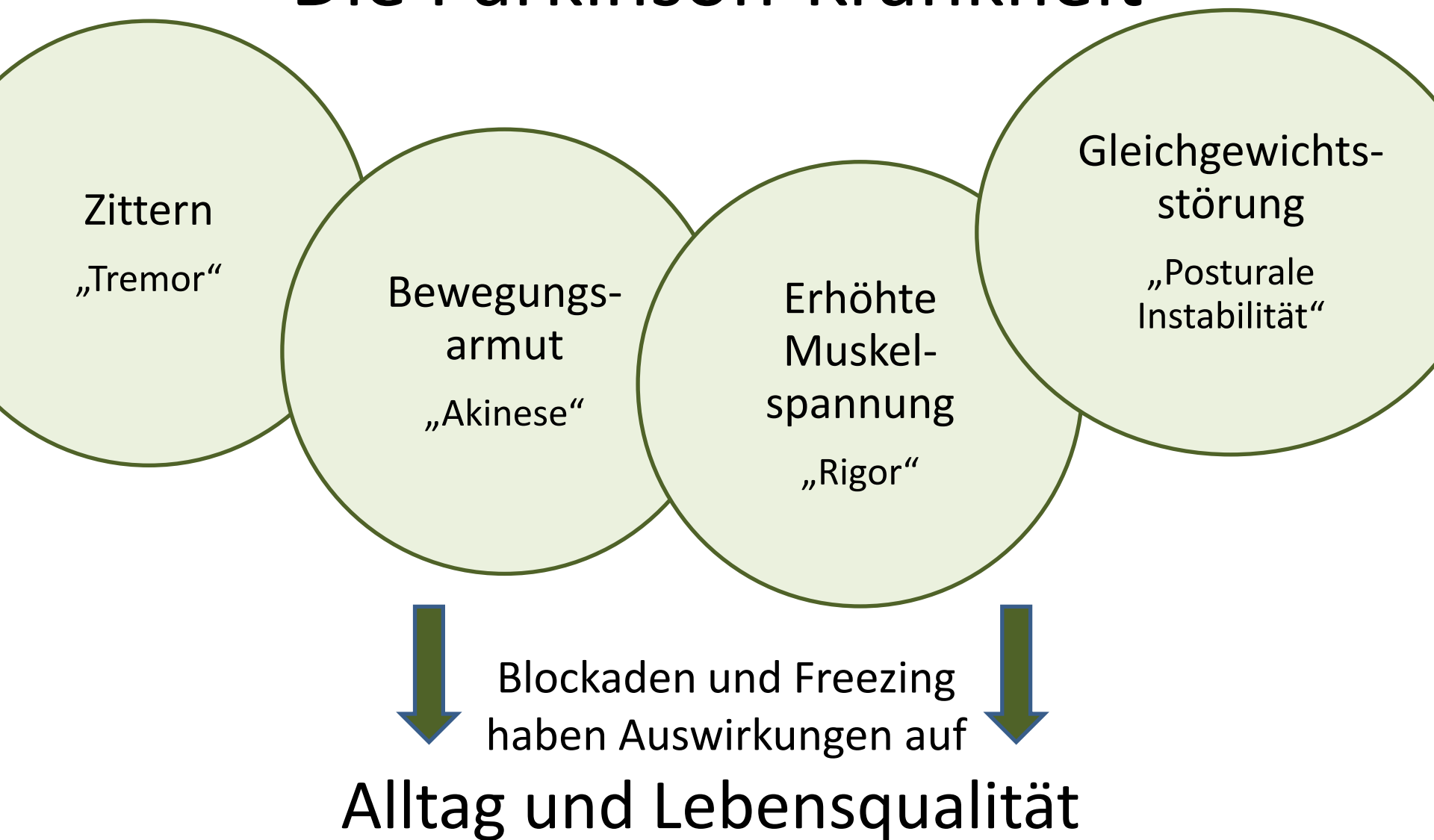
„Unsre Bewegung ist beschränkt,
die Schranke ist beweglich“

(Manfred Hinrich: Philosoph, Lehrer, Journalist)

Vortrag beim Parkinson-Forum Kreis Steinfurt e.V.

6. Juni 2018

Die Parkinson-Krankheit

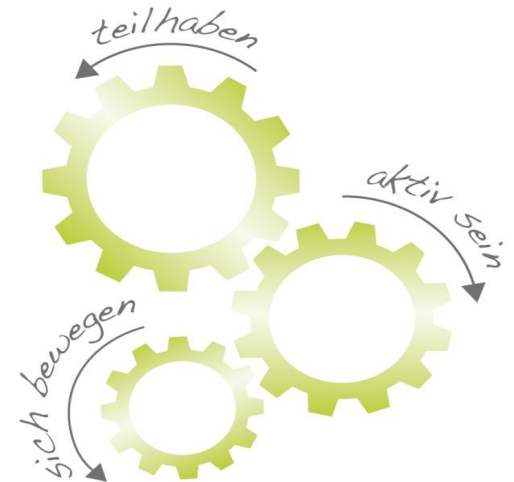


„Blockaden“

- Sog. „OFF-Phasen“ mit plötzlichem Beginn
- Dauer: Minuten bis Stunden
- Häufig am Ende der L-Dopa-Wirkung
 - Mehrere kleinere Dosen können hilfreich sein
- Fluktuationen von Blockaden und Überbeweglichkeit möglich
 - Körperliche Aktivität kann helfen (Spaziergang)
- Wichtig: Förderung der Bewegungskompetenz
 - große Bewegungen
 - Körperaufrichtung
 - Ggf. Tagebuch führen – Protokoll über Regelmäßigkeiten

Bewegung: allgemeine Strategien

- nicht stehen bleiben, sondern auf der Stelle treten
- mit anderen (mit-)gehen
- Richtungswechsel nicht auf der Stelle, sondern im Bogen
- Türschwellen mit farbigen Klebestreifen markieren

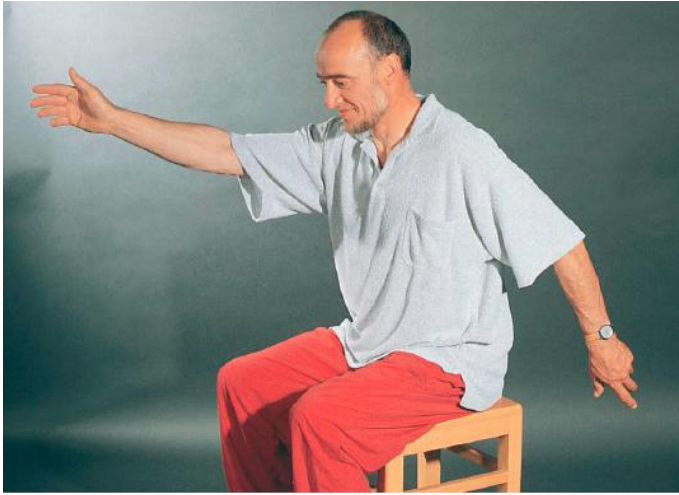


Große Bewegungen: im Liegen

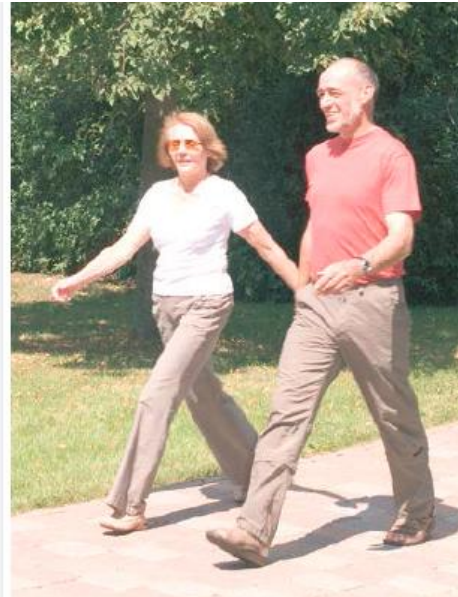


Barbara Schubert, wollen können tun

Große Bewegungen: im Sitzen



Große Bewegungen: im Stehen und Gehen



Barbara Schaubert, wofür können tun

„Freezing“

- Erstarren mitten in der Bewegung
- Füße „kleben“ am Boden
- Auslöser: Engstellen, Türen, Aufzug
- Dauer: meist Sekunden
- Wichtig: Anwendung von Tricks (Cues)
 - Sichtbare Cues Striche
 - Hörbare Cues Rhythmus
 - Fühlbare Cues Klatschen auf den Oberschenkel

Hörbare Cues

- Gehen im Takt zur Musik (Marsch)
- Taktgeber nutzen, z.B. Metronom
- Sprechen /Singen beim Gehen
links-rechts, Reim, Gedicht, Lied singen
- Kommando vor dem Start
 - Bis drei zählen
 - ACHTUNG – FERTIG – LOS
 - Linker Fuß vor!



Wichtig : kurz und zackig sprechen! Keine langen Sätze!

Sichtbare Cues

- Fliesen / Gehwegplatten als Hinweis für Schrittlänge nutzen
- Laser-Pointer gibt nächste Schrittlänge vor
- Klebestreifen befestigen, z.B. an Türschwellen
- Rollator mit Kordel ausstatten
Über Fuß der Begleitperson steigen
- Parkinson-Gehstöcke (Querbalken, Laserstrahl)
alternativ: Stock umdrehen, Kabelbinder anbringen

Weitere Cues

- Orientierung an anderen
z.B. beim Essen imitieren
- Schreiben auf liniertem Papier
- Etwas mit den Augen fixieren:
erst Stress abbauen, dann weiter gehen
- Schlüsselbund an Schnur auf den Boden fallen lassen und
darüber her steigen

Spürbare Cues

- Oberkörper vor- und zurückwippen
zum Schwung holen
- Sich selbst einen „Klaps“ auf Hüften, Gesäß oder
Oberschenkel geben
zum losgehen

Wichtig für die Anwendung

- Probieren Sie die verschiedenen Tricks aus
- Üben Sie viel in den „ON-Phasen“.
Wenden Sie die Tricks aber im Ernstfall an
- Tipps für den Ernstfall:
 - Bleiben Sie ruhig.
 - Überlegen Sie, welchen Trick Sie anwenden möchten
 - Setzen Sie den Trick ein
 - Aktivieren Sie, wenn nötig, eine Hilfsperson
- Wer viel Übung hat, kann sich die Reize gedanklich vorstellen ohne Hilfsmittel und Hilfspersonen

Haben Sie Fragen?

