

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

Zittern  
„Tremor“

Bewegungs-  
armut  
„Akinese“

Erhöhte  
Muskel-  
spannung  
„Rigor“

Gleichgewichts-  
störung  
„Posturale  
Instabilität“

Blockaden und Freezing  
haben Auswirkungen auf

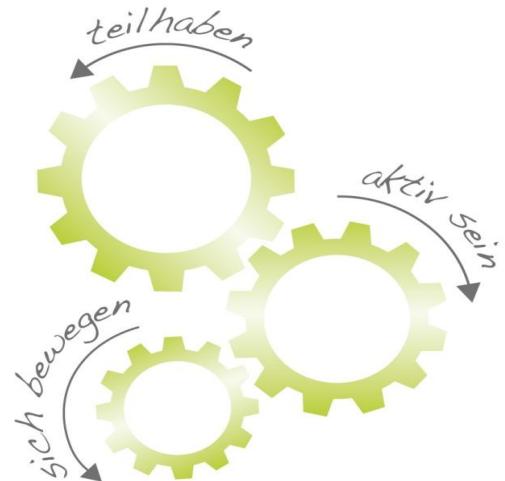
Alltag und Lebensqualität

# „Blockaden“

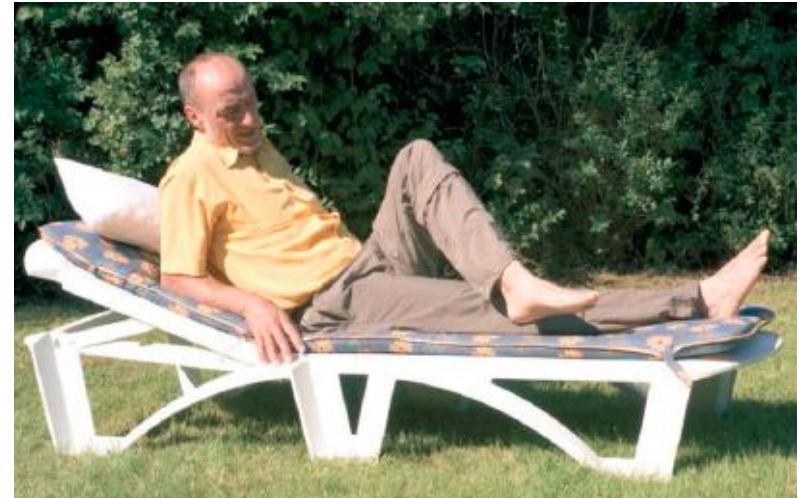
- Sog. „OFF-Phasen“ mit plötzlichem Beginn
- Dauer: Minuten bis Stunden
- Häufig am Ende der L-Dopa-Wirkung  
Mehrere kleinere Dosen können hilfreich sein
- Fluktuationen von Blockaden und Überbeweglichkeit möglich
  - Körperliche Aktivität kann helfen (Spaziergang)
- Wichtig: Förderung der Bewegungskompetenz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

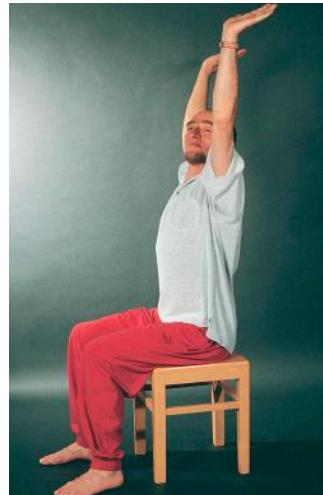
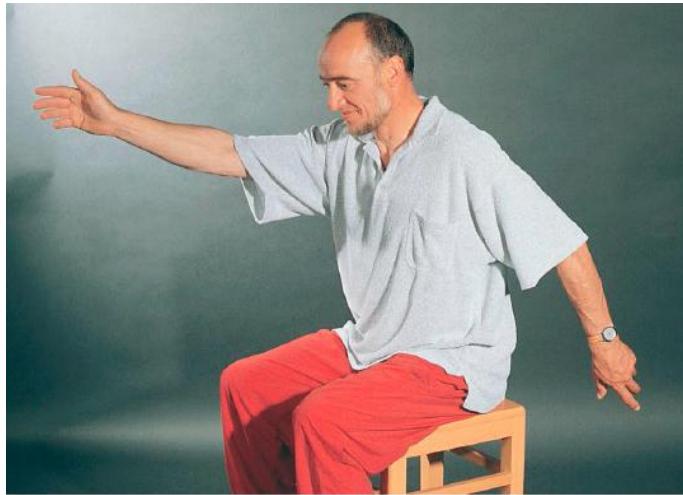


# Große Bewegungen: im Liegen

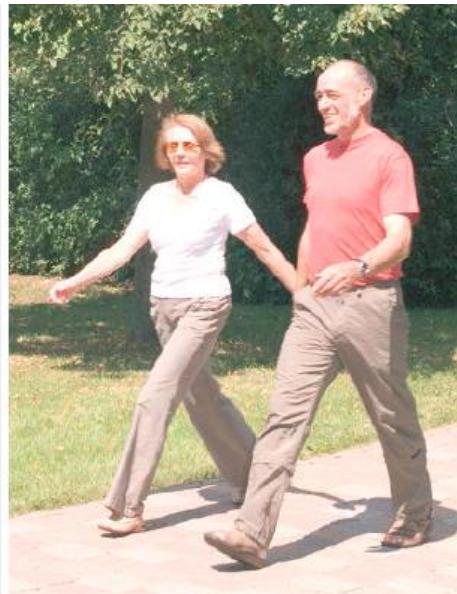
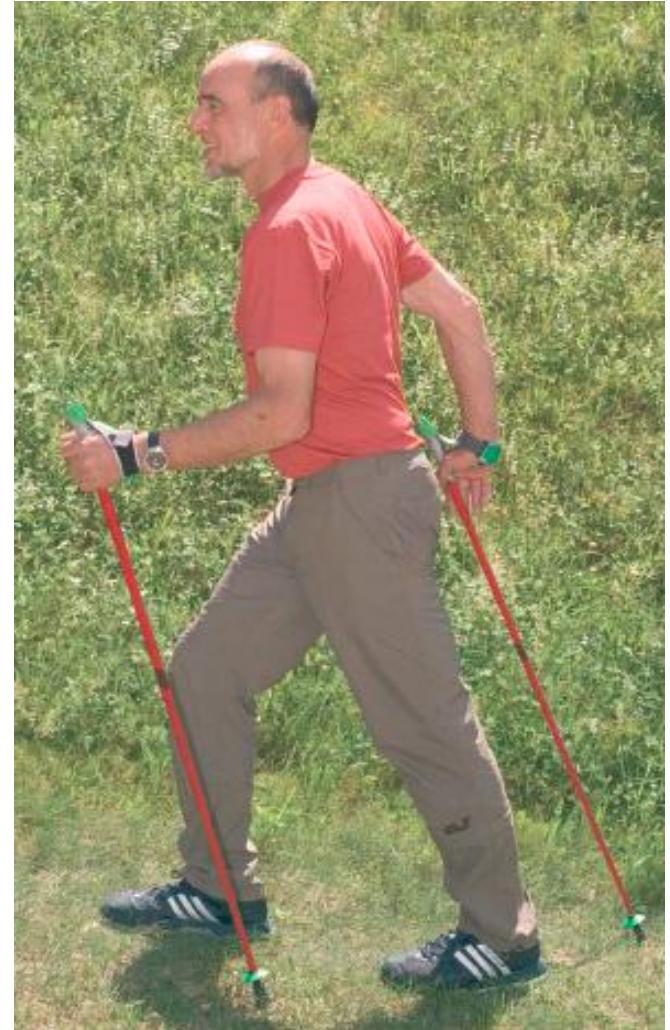


Barbara Schubert, wollen können tun

# Große Bewegungen: im Sitzen



# Große Bewegungen: im Stehen und Gehen



Barbara Schubert, www.chrissi-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?

