

„TT und andere Sportarten“

Vortrag Mick Daun im Herz-Jesu Krankenhaus am 14.Mai 2025

Parkinson Kardinalsymptome:

Rigor - Steifigkeit

Tremor – Zittern

Akinese – Bewegungsarmut

Führen zu:

Motorische Probleme.:

Langsamkeit, Reaktionsverzögerungen, Gleichgewichtsprobleme (Stürze), Schmerzen, Artikulationsprobleme (Problem der Kommunikation),

Nicht-motorische Symptome:

Problem der Kommunikation, Schlafstörungen, Verdauungsprobleme, Inkontinenz, Kontroll-Impuls-Störungen, Wahrnehmungsprobleme (Selbst- und Fremd-)

Funktionsverluste, Kommunikationsverlust , Veränderung Selbst-Bild, soziale Vereinsamung

Was können **wir** tun?

Maßnahmen:

Ernährung (mediterran)

Sozialhygiene (sich um soz. Kontakte kümmern ! – dazu eignet sich z.B. Sport)

Medikamentöse Therapie

Operative Therapie (THS; Fokussierter Ultraschall)

Logopädie, Ergotherapie, Physiotherapie - nicht 24/7 , sondern Vorbereitung auf den Alltag!
Und der muss geprägt sein durch **Aktivierung!**

Aktivierung: Beruf, Gartenarbeit, Hausarbeit, Wandern, Spaziergänge, Handwerk.
Tätigkeiten , Musizieren, Singen, Sport

Aktivierung – was müssen wir trainieren?

Aufrichtung - TT schlecht! IMMER Gymnastik vorher, zwischendurch, hinterher!

Tempo - TT spitze, Explosivbewegungen

Reaktion - TT spitze

Perzeption - TT sehr Hand- und Augen-betont

Sprache - Herausforderung Turnhalle

Kraft - TT nur bedingt günstig

Mobilität - TT eher einseitig! abhängig vom Training ! Gute Beinarbeit mit großen Bewegungen,

Ausdauer - Trainingsabhängig, aber im TT allg. nicht betont

Geschicklichkeit - TT vorteilhaft

Aber TT ist nicht das Non plus Ultra!

Vergleich mit anderen Sportarten:

Aikido	- in allen Bewegungsebenen, Training Wahrnehmung (Selbst- und Außen-) wichtig, immer sehr, sehr große Bewegungen! Nicht zu empfehlen bei weit fortgeschrittener Erkrankung!
Boxen	- Explosivbewegungen, gute Beinarbeit aber viele kurze, schnelle Bewegungen
Karate-Do	- groß, explosiv, schnell
Reiten	- Tonusregulation großartig, Aufrichtung, Becken- WS- Beweglichkeit
Tanzen	- <i>Rhythmus + Musik</i> erfüllt alle wichtigen Gesichtspunkte (!)

Es ist sekundär, welche Sportart Sie betreiben! Primär ist, **wie** Sie sie betreiben!

- Wichtig:**
- **guter Übungsleiter**, der auf Beinarbeit, Körpereinsatz usw. eingeht!
 - **Spaß und Freude an der Bewegung und soziale Komponente des Sports!**

CAVE:

Herausforderungen annehmen , denn sonst wäre das Leben langweilig!

Aber Stress vermeiden! (Pro und Contra Turniere)

Autor: Mick Daun Physiotherapeut, Heilpraktiker und Feldenkrais-Lehrer

Praxis für Physiotherapie und Feldenkrais

Mick und Mascha Daun

Zum Roten Berge 8

48165 Münster-Hiltrup

Tel.: 02501/927269