



## Parkinsonerkrankung - Lernen Sie etwas über Ihre Krankheit und wie Sie mit ihr umgehen können

## Physiotherapie bei Parkinson – Hilfe bei der Bewegung, Haltung und dem Gleichgewicht

*“Ich gehe zur Physiotherapie und dort machen sie mit mir verschiedenen Übungen, die mir helfen können. Es gibt mir Zuversicht, wenn ich nach draußen gehe.”*

- Personen mit Parkinson haben häufig steife oder starre Muskeln, Schwierigkeiten sich zu bewegen und Probleme mit dem Gleichgewicht und der Haltung.

- Physiotherapeuten verbessern Muskel- und Gelenksteifigkeit und Beschwerden durch Übungen, Entspannung, physikalische Behandlungen wie Wärme oder Kälte und indem die Gelenke vorsichtig bewegt und die Muskeln gestreckt werden (Manipulation). Sie zeigen den Betroffenen auch, wie sie diese Hilfen selbständig einsetzen können.

- Wenn Muskeln seltener eingesetzt werden, neigen sie dazu, an Kraft zu verlieren. Physiotherapeuten können bestimmte Übungen anleiten, die dazu beitragen Muskelkraft zu erhalten oder zu verbessern. Diese Übungen können auch zu Hause durchgeführt werden. Die Patienten fühlen sich besser und zuversichtlicher und können somit unabhängiger bleiben.

- Personen mit Parkinson entwickeln häufig Schwierigkeiten mit alltäglichen Handlungen, zum Beispiel normal zu laufen, von einem Stuhl aufzustehen, sich umzudrehen, ins Bett zu gehen oder vom Bett aufzustehen. Physiotherapeuten können zeigen, wie man diese Probleme überwindet und leichter zurecht kommt. Sie können Gehhilfen, Vorrichtungen und andere sinnvolle Ausrüstung empfehlen.

This information was prepared by professional and lay members of the Infopark Project

Last updated : 07/02/04



This project is funded by the European Commission under the Fifth Framework Quality of Life Programme, Contract Number QLK6 2000-00303

•Physiotherapeuten können auch dabei hilfreich sein, eine gute Körperhaltung und das Gleichgewicht zu erhalten. Sie lehren, wie das Risiko zu fallen verringert werden kann und was zu tun ist, wenn man dennoch fällt. Falls es Atemprobleme gibt, können sie wirksame Übungen und Techniken empfehlen.

•Es wird generell empfohlen früh mit der Physiotherapie zu beginnen. Kontinuierliche Physiotherapie ist nicht notwendig, aber wiederholte Einstufungs- und Auffrischungssitzungen und Beratungen sind sehr wertvoll. Wenn Familienmitglieder einbezogen werden, lernen diese wie sie am besten helfen können, ohne sich selbst dabei zu schaden und wie Missverständnisse und Frustrationserlebnisse reduziert werden können.

## **WEITERE INFORMATIONEN**

Physiotherapeuten arbeiten sowohl in Kliniken und Krankenhäusern als auch selbständig. Es kann sein, dass sie sich selbst anmelden können oder dass sie eine Überweisung Ihres Hausarztes oder Facharztes benötigen.

### ***Weiterführende Literatur:***

Köster, A. F. (1996). **Gymnastik-Therapie**. Neuss: Deutsche Parkinson-Vereinigung.

Ulm, G. (k. A.) **Gymnastik-Fibel für Parkinson-Kranke**. Grenzach-Wyhlen: Hoffmann-La Roche AG.

Hofferberth, B., Herlyn, M. & Jansen, M. (k. A.). **Krankengymnastisches Übungsprogramm für Parkinson-Patienten**. Nürnberg: Sandoz AG.

Fuchs, G. (1999). **Bewegungstherapie für Parkinson-Patienten**. Grenzach-Wyhlen: Hoffmann-La Roche AG.

Stoll, W. (k. A.). **Schwindelerkrankungen - Übungen für das Gleichgewichtssystem**. Frankfurt:Hormosan-Kwizda.

This information was prepared by professional and lay members of the Infopark Project

Last updated : 07/02/04



This project is funded by the European Commission under the Fifth Framework Quality of Life Programme, Contract Number QLK6 2000-00303