

## WEITERE BROSCHÜREN ZUM THEMA PARKINSON

Bei DESITIN können Sie weitere  
Patientenbroschüren bestellen.

Bitte kreuzen Sie das gewünschte Thema an:

- Nr. 1 Die Parkinson-Krankheit (213041)
- Nr. 2 Medikamenteninduzierte Psychose (213038)
- Nr. 3 Schlafstörungen und Tagesmüdigkeit (213039)
- Nr. 4 Überbewegungen und Wirkungsschwankungen (213040)
- Nr. 5 Depression und Angst (213037)
- Nr. 6 Veränderung der Hirnleistung (213042)
- Nr. 7 Operationen (213072)
- Nr. 8 Verhaltensänderungen (213073)
- Nr. 9 Störungen des Magen-Darm-Bereichs (213074)
- Nr. 10 Urologische Probleme (213075)
- Nr. 11 Parkinson-Symptome durch Medikamente (213100)
- Nr. 12 Tiefe Hirnstimulation (213114)
- Nr. 13 Arzneimittel-Interaktionen (213116)
- Nr. 14 Flüssigkeitseinlagerungen im Gewebe (Ödeme) (213135)
- Nr. 15 Wohnraumgestaltung (213142)
- Nr. 16 Der Parkinson-Patient und seine Angehörigen (213148)
- Nr. 17 Bewegung und Sport bei Morbus Parkinson (213150)
- Nr. 18 Ernährung bei Morbus Parkinson (213154)
- Nr. 19 Gebeugte Körperhaltung bei Morbus Parkinson (213163)
- Nr. 20 Gangstörung bei Morbus Parkinson (213165)
- Nr. 21 Sprechstörungen bei Morbus Parkinson (213168)

[www.desitin.de](http://www.desitin.de)



PRAXISSTEMPEL

# 20



## GANGSTÖRUNG

bei Morbus Parkinson

Patienteninformation

# LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

das vorliegende Informationsblatt gibt Ihnen einen kurzen Überblick über das Thema „Gangstörung („Freezing“) bei Morbus Parkinson“. Wir hoffen, dass diese Broschüre zur Aufklärung über dieses Thema beiträgt und für Sie als Betroffenen oder Angehörigen hilfreich ist.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an Ihre(n) behandelnde(n) Arzt/Ärztin.

Wir wünschen Ihnen alles Gute,  
Ihr DESITIN Team sowie

**Prof. Dr. med. Andres Ceballos-Baumann,  
Frauke Schroeteler und Kerstin Ziegler,  
Physiotherapeutinnen**

Schön Klinik München-Schwabing  
Abt. für Neurologie und klinische Neurophysiologie  
Zentrum für Parkinson-Syndrome und  
Bewegungsstörungen

Parzivalplatz 4  
D-80804 München  
Tel + 49 89 36087-131  
Fax + 49 89 36087-240  
ACeballos-Baumann@Schoen-Kliniken.de

## Einführung

Bei Parkinson-Patienten sind im Verlauf der Krankheit häufig Beweglichkeit und Gang zunehmend beeinträchtigt – die Schritte werden kleiner, langsamer und die Füße halten beim Gehen länger Bodenkontakt. Auffällig ist dabei auch das verminderte oder fehlende Mitschwingen der Arme, Drehungen werden verlangsamt und mit dem ganzen Körper ausgeführt – es kommt zum sogenannten „Freezing“ (Einfrieren).

Das Wort „Freezing“ haben ursprünglich englischsprachige Parkinson-Patienten benutzt, um ihre Gangstörung zu beschreiben, bei der sie mitten in einer Bewegung „einfrieren“. Im Deutschen sprechen Betroffene häufig vom „Festkleben am Boden“, vom „Trippeln“ und davon, nicht von der Stelle zu kommen. Diese Umschreibungen fassen das zentrale Problem der Gangstörung bei Morbus Parkinson recht genau zusammen.

Freezing bezeichnet eine plötzlich auftretende, vorübergehende Störung des Ganges. Insgesamt 60–80% aller Patienten mit Parkinson leiden unter solchen Gangblockierungen. Diese können während Tagesphasen von gutem und schlechtem Ansprechen auf Dopaminersatztherapie (On- und Off-Freezing) auftreten.



## Was ist charakteristisch für Freezing?

Die Gangstörung kann in sehr unterschiedlichen Situationen auftreten: während Wendebewegungen, beim Losgehen (sogenannte Ampelsituation), in räumlicher Enge (wie in einem Türrdurchgang) oder nach längerem Sitzen oder Stehen (wenn beispielsweise das Telefon in einiger Entfernung klingelt). Vor dem Einsetzen und nach dem Überwinden der Blockade sind Beweglichkeit und Gang häufig unauffällig – was unter anderem dazu führt, dass das Trippeln der Beine auf der Stelle ohne Vorwärtsbewegung oder das plötzliche Aussetzen der Beinbewegung von den Mitmenschen nicht verstanden wird.

## Wie wirkt sich Freezing im Alltag aus?

Freezing beeinträchtigt die Selbstständigkeit der Betroffenen stark, reduziert die Lebensqualität und stellt durch die erhöhte Sturzgefahr eine Bedrohung der körperlichen Gesundheit dar. Denn die meisten Stürze von Patienten mit Parkinson werden durch Freezing verursacht.

## Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es bei Freezing?

- Eine medikamentöse (dopaminerge) Therapie kann das Freezing in OFF-Phasen bei Patienten mit idiopathischem Parkinson Syndrom verbessern. Bei sonst guter Beweglichkeit (ON-Freezing) ist die medikamentöse Therapie schwieriger.
- Der Nutzen der Tiefen Hirnstimulation bei Freezing ist umstritten.

Hilfreich ist ein spezielles physiotherapeutisches Training, um:

1. Gangblockierungen beim Losgehen, Drehen und an Engstellen zu vermeiden,
2. aufgetretene Gangblockierungen zu überwinden und
3. Sturzgefahr sowie Gangunsicherheit zu vermindern.

ON  
OFF

## Welche Form der Physiotherapie wird bei Freezing angewendet?

Aus dem Angebot an physiotherapeutischen Behandlungen zeigen wir beispielhaft anhand des Münchner Anti-Freezing-Trainings, welche Übungen hilfreich sein können. Das Münchner Anti-Freezing-Training ist ein 14 Tage andauerndes Training mit sechs Übungsterminen von je 30 Minuten. Vor den Trainingseinheiten wird anhand einer persönlichen Videoaufnahme verdeutlicht, welche Situationen (z. B. Drehungen) bei dem Patienten häufig zu einem Freezing führen.

Ein sinnvolles Training umfasst unter anderem folgende Elemente:

### 1. Training von Freezing auslösenden Situationen

Zwei der folgenden Situationen werden bis zu 50 Mal innerhalb der 14 Tage trainiert: durch eine Tür hindurchgehen, 180°-Drehungen mit 3–6 Schritten, 360°-Drehungen mit 4–8 Schritten, Losgehen, Starten und Stoppen mit Drehungen während des Gehens (Abb. 1).

### 2. Einsatz von Hinweisreizen (Cues)

Während dieser Übungen kann der Betroffene Hinweisreize einsetzen, um ein Freezing zu vermeiden oder aufgetretene Gangblockierungen zu überwinden. Zur Auswahl stehen dabei Anti-Freezing-Stock, Laserpointer, Metronom oder Teleskopstock (Abb. 2, Anti-Freezing-Stock).

### 3. Einüben von Bewegungsstrategien

Es werden individuell geeignete Strategien gesucht, die das Auftreten von Freezing vermindern, wie beispielsweise eine Drehung im großen Bogen auszuführen.

### 4. Automatisierung/Steigerung

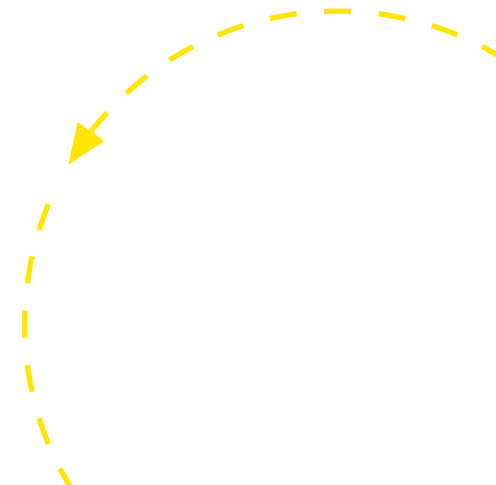
Zusätzliche Aufgaben, wie das Tragen eines Tablets oder Kopfrechnen, steigern die Anforderung des Trainings (Abb. 1).



Abb. 1  
(links)  
Abb. 2  
(rechts)

## Cueing (=Hinweisreize geben)

Cues helfen, das Gehen zu beginnen, erleichtern das Überwinden eines plötzlichen Stopps und sorgen dafür, dass Freezing in den kritischen Situationen seltener auftritt. Dazu werden Hilfsmittel oder Geräte eingesetzt, die hörbare oder sichtbare Signale ausstrahlen. Im Gehirn werden so Kreisläufe angesprochen, die durch die Parkinsonerkrankung nicht betroffen sind, und die Aufmerksamkeit wird stärker auf das Gehen gelenkt. Störende Blockaden können damit überwunden werden.



## Sichtbare Hinweisreize (Cues):



Abb. 3

### Laserpointer:

Durch Knopfdruck erscheint ein Lichtpunkt vor dem Fuß (Abb.3). Der erste Schritt soll bewusst auf diesen Punkt hin ausgeführt werden. – So können Blockaden, die nach längerem Sitzen oder Stehen auftreten, bewältigt werden.



Abb. 5

### Rollator mit Kordel:

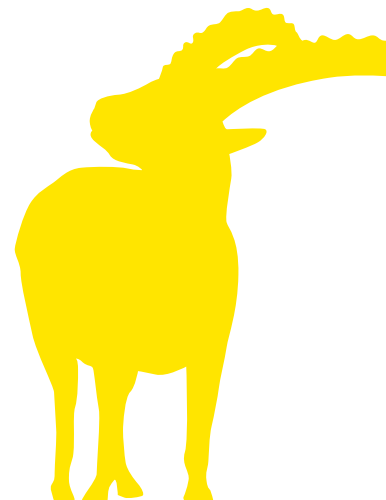
Der Rollator sichert das Gehen bei drohender Sturzgefahr – verursacht sowohl durch motorische Blockaden als auch durch Gleichgewichtsdefizite. Um motorische Blockaden zu vermeiden, soll während des Gehens der Fuß bei jedem Schritt unterhalb der bunten Kordel aufgesetzt werden (Abb.5). Wenn es doch zu Freezing kommt, kann die Blockade so leichter überwunden werden.



Abb. 4

### Anti-Freezing-Stock:

Zieht man am Griff des Stockes einen Hebel nach oben, klappt der rote Zeiger in Knöchelhöhe vor den Fuß des Patienten. Durch das bewusste Übersteigen wird die Blockade gelöst (Abb.4). Lässt man den Zughebel los, klappt der Zeiger wieder zurück.



## Hörbare Hinweisreize (Cues):



Abb. 6

### Metronom:

Das digitale Metronom mit Ohrstöpseln oder Kopfhörern gibt einen persönlich einstellbaren Takt vor (Abb. 6). Führt man die Schritte während des Gehens im Takt des Metronoms aus, werden motorische Blockaden vermieden.



Abb. 7

### Teleskopstock:

Werden die Schritte während des Gehens zum Aufklopfen des Stockes ausgeführt (Abb. 7), kann Freezing vermindert werden.

Bitte mit 0,45€ freimachen.

### Absender

- Praxis  
 Privatperson

Name / Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ / Wohnort: \_\_\_\_\_

DESITIN ARZNEIMITTEL GMBH  
Weg beim Jäger 214  
22335 Hamburg

