

## 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

# 17



## BEWEGUNG UND SPORT

bei Morbus Parkinson

Patienteninformation

# LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

das vorliegende Informationsblatt gibt Ihnen einen kurzen Überblick über das Thema „Bewegung und Sport bei Morbus Parkinson.“ Wir hoffen, dass diese Broschüre zur Aufklärung über dieses Thema beiträgt und für Sie als Patient oder Angehöriger hilfreich ist.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an Ihren behandelnde/n Arzt/Ärztin.

Wir wünschen Ihnen alles Gute,  
Ihr DESITIN Team sowie

**Priv.-Doz. Dr. med. Siegfried M. Muhlack**

Klinik für Neurologie  
Ruhr-Universität Bochum  
St. Josef-Hospital

E-Mail: [Siegfried.Muhlack@ruhr-uni-bochum.de](mailto:Siegfried.Muhlack@ruhr-uni-bochum.de)

## Einführung

Bewegung ist unumstritten ein wesentlicher Bestandteil der Gesundheitsfürsorge. Insbesondere Parkinson-Patienten mit ihrer Beeinträchtigung der Beweglichkeit profitieren von einem ausgewogenen Bewegungs- und auch individuell angepassten Sportprogramm. Die Besserung der Beweglichkeit und auch der weiteren Parkinson-typischen Symptome wie Zittern, Muskelschmerzen und Gleichgewichtsstörungen wird durch eine individuelle medikamentöse Therapie angestrebt. Darüber hinaus sollte diese Beweglichkeitsverbesserung durch gezielte Bewegungsübungen und Sport, aber auch durch entsprechende Krankengymnastik, Ergotherapie und Bewegungsbäder erhalten und verbessert werden.

Ein weiterer Gewinn ist die durch Bewegung erzielte stärkere Belastbarkeit mit Verbesserung der Eigenwahrnehmung und Stabilisierung der psychischen Verfassung.

Eingeschränkte Beweglichkeit führt meistens auch zu Missstimmungen. Hier kann durch konsequentes Training neben der körperlichen auch eine psychische Verbesserung erreicht werden.



## Wann fange ich mit Bewegungsübungen oder Sport an?

Wenn Sport nicht schon immer Bestandteil Ihres Alltags war, gibt es nun keinen besseren Zeitpunkt, die Lebensgewohnheiten zu ändern.

### Also worauf noch warten?

Bewegung und Heilgymnastik sind nicht erst sinnvoll, wenn deutliche Beeinträchtigungen zu Tage treten. Beginnen Sie noch heute mit leichten Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung, gehen Sie regelmäßig spazieren. Fragen Sie Ihre/n Ärztin/Arzt nach einer individuellen medizinischen Einschätzung Ihrer Leistungsfähigkeit, auch unter Berücksichtigung etwaiger anderer Erkrankungen.

## Welche Bewegungsübungen sind sinnvoll, welche Sportart ist geeignet?

Grundsätzlich gilt: Bewegung ist wichtig. Aber in wie weit einzelne Übungen, Sport oder Yoga etc. für Sie als Patient geeignet sind, hängt von vielen Faktoren ab. Bestehen z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Beschwerden des Bewegungsapparates sind diese bei der Belastung und der Auswahl der sportlichen

Aktivitäten zu berücksichtigen. Auch können die körperliche Leistungsfähigkeit beim Spazieren, die Gehstrecke oder das Handicap beim Golf eine eigene Orientierungsgröße für Sie und somit Ihre Belastbarkeit sein.

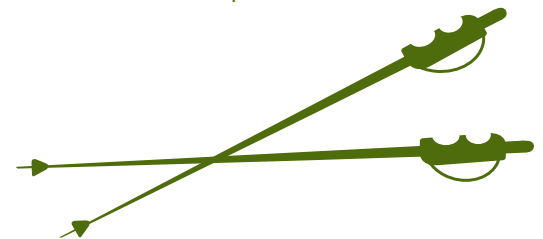


## Wie oft sollten Übungsprogramme absolviert werden?

Allgemein geht man davon aus, dass zwei Mal pro Woche Übungseinheiten absolviert werden sollten. Die Dauer ist durchaus von dem individuellen Leistungsniveau abhängig und sollte wenn möglich 15 bis 60 Minuten andauern. Insbesondere sind auch Trainingseinheiten im Bewegungsbad, also im warmen Wasser, sinnvoll. Die Muskulatur kann gelockert und der Wasserwiderstand kann auch zur Kräftigung der Muskulatur genutzt werden. Übungen in der Turnhalle oder dem heimischen Wohnzimmer zielen besonders auf den Bewegungsbeginn ab, das Gehen (große Schritte), Nutzen von Taktgebern z.B. bei dem sogenannten „Freezing“ und dem Dehnen von Muskeln. Ferner sind die motorischen Fertigkeiten, das Verbessern der Körperhaltung mit Streckübungen, sinnvoll. Zum Teil ist es erforderlich, diese Übungen im Sitzen durchzuführen, um Stürze zu vermeiden.

## Kann ich mich überfordern?

Motivation ist wichtig und nötig, aber eine Überforderung und zu große Ansprüche sind jedoch zu vermeiden. Eine reale Einschätzung der Leistungsfähigkeit ist erforderlich und grundsätzlich ist es empfehlenswert, deutlich unter der maximalen Leistungsgrenze zu bleiben. Können Sie beispielsweise mit Anstrengung eine halbe Stunde Nordic Walking absolvieren, so bleiben Sie zu Beginn deutlich darunter, mit z.B. 15 Minuten. Eine weitere Steigerung kann im Trainingsverlauf erfolgen. Schmerzen oder Beschwerden, die unter der körperlichen Belastung auftreten, sind ein Alarmsignal und mit der Ärztin/dem Arzt zu besprechen.



## Ist eine Anpassung der Medikation aufgrund sportlicher Aktivitäten erforderlich?

Zunächst geht man davon aus, dass Bewegung durchaus die Aufnahme von Levodopa verändert und Bewegung einen positiven Effekt auf die Wirksamkeit haben kann. Ausdauerbelastungen führten in klinischen Untersuchungen auch zu einer Verbesserung der Beweglichkeit und der motorischen Reaktionszeit.

## Tango und Parkinson!

Eine Kombination, die zunächst nicht wirklich zu passen scheint. Aber weit gefehlt, denn gerade Tanzen und insbesondere Tango-Tanzen ist mit den „ruckartigen“ Bewegungswechseln eine sinnvolle Ergänzung der körperlichen Betätigung gerade beim Parkinson-Patienten. Zudem bietet sich hier die Möglichkeit, mit dem Partner gemeinsam in Bewegung zu kommen und auch in einer Gruppe aktiv zu sein.

## Weitere unterstützende Maßnahmen

Nicht unerwähnt bleiben sollen aber auch: Entspannungsverfahren wie autogenes Training, Muskelrelaxation nach Jacobson oder Meditation. Diese sind sehr wichtig, um das Stressniveau und die Anspannung zu beseitigen.



## Wie fange ich nun an?

1. „Bestandsaufnahme“ durch den Arzt/Ärztin.
2. Besprechen Sie die individuell auf Ihr Leistungsniveau abgestimmten Bewegungsübungen, z.B. mit Ihrem Physiotherapeuten.
3. Planen Sie zwei Mal pro Woche ca. 15 bis 60 Minuten Zeit für Bewegungsübungen oder sportliche Aktivitäten ein.
4. Um morgendliche Steifigkeit zu bessern, kann auch ein Kurzprogramm von wenigen Minuten nützlich sein.
5. Nutzen Sie die Angebote von Selbsthilfegruppen, die Bewegungsübungen für Patienten in Gruppen anbieten.
6. Ziel ist eine regelmäßige körperliche Bewegung und wenn es „nur“ ein Spaziergang mit dem Partner ist.

Absolvieren Sie regelmäßig Ihr Sportprogramm und haben Sie Freude an der Bewegung. Dies sind die besten Voraussetzungen für ein erfolgreiches Training. Eine Anbindung an Parkinson-Sportgruppen über -Selbsthilfegruppen ist sehr zu empfehlen und über ortsnahe Verbände zu erfragen.

### Anmerkung:

Auf die Darstellung einzelner Übungen und die Präsentation von einzelnen Sportarten haben wir in dieser Broschüre bewusst verzichtet, da nach den individuellen gesundheitlichen Voraussetzungen eine Abstimmung der Trainingseinheiten nach Rücksprache mit der behandelnden Ärztin/Arzt erfolgen sollte. Unterstützend können Sie auch auf die Parkinson Übungs-DVD zurückgreifen, die Ihnen wirksame Übungseinheiten für jeden Tag ganz anschaulich vermittelt. Einfach auf dem angefügten Formular ankreuzen und bestellen.

Priv.-Doz. Dr. med. Siegfried M. Muhlack

Bitte mit 0,45€ freimachen.

### Absender

- Praxis  
 Privatperson

Name / Vorname:

Strasse:

PLZ / Wohnort:



DESITIN ARZNEIMITTEL GMBH  
Weg beim Jäger 214

22335 Hamburg