Tipps für den Alltag

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera**

Band (Jahr): **- (2015)**

Heft 120: **Jahresthema 2016 : unterwegs mit Parkinson = Thème annuel 2016 : en chemin avec Parkinson = Tema dell'anno 2016 : in cammino con il Parkinson**

PDF erstellt am: **01.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

BESSER SCHLAFEN MITHILFE DER VALENSER-ROLLE

Richtig gebettet schläft es sich besser – gerade mit Parkinson!

Viele Parkinsonbetroffene haben Mühe, im Bett eine so bequeme Position einzunehmen, dass wirklich erholsamer Schlaf möglich wird. Es gelingt ihnen nicht, sich selbstständig im Bett umzudrehen. Ursache des Problems ist – neben der krankheitsbedingt eingeschränkten Beweglichkeit – sehr oft eine zu weiche Matratze. Denn ist die Unterstützungsfläche für den Körper zu weich, können die Betroffenen ihr Gewicht nicht in jener Weise verlagern, die nötig ist, damit eine Körperdrehung im Liegen gelingen kann. Die Folge ist eine unerwünschte Erhöhung der Körperspannung, was weitere Bewegungen zusätzlich erschwert.

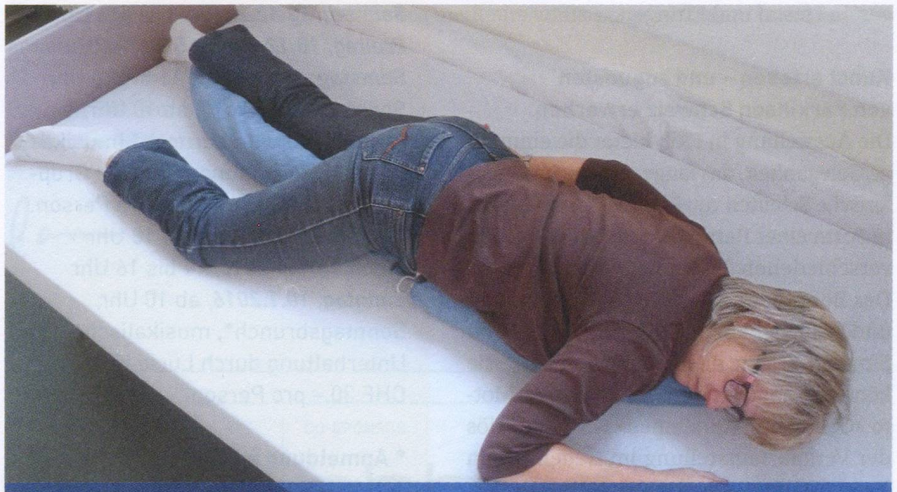
Damit sich die Betroffenen im Bett möglichst leicht drehen und eine Position einnehmen können, in welcher sie effizient entspannen können, ist daher die Wahl der richtigen Matratze ganz entscheidend. Vorzugsweise sollte diese hart und fest sein. Denn auf einer stabilen Unterlage fallen Positionswechsel, beispielsweise aus der Rücken- in die Bauchlage, leichter.

In unserer täglichen Zusammenarbeit mit Parkinsonpatienten sehen wir oft ein typisches Bewegungsmuster: Die Grundhaltung des Körpers ist nach vorne geneigt, woraus Verkürzungen der Muskeln und eine Einschränkung der Bewegung resultieren. Das Einnehmen der Bauchlage wirkt diesem Bewegungsmuster entgegen. Die Bauchlage hilft, neue Bewegungen zu ermöglichen, erleichtert also das Bewegen im Bett. Allerdings gelingt es manchen Betroffenen anfangs nicht ohne Weiteres, überhaupt in der Bauchlage zu liegen. Dann ist die sogenannte Valenser-Rolle ein gutes Hilfsmittel. Die lange schmale Rolle ist mit EPP-Perlen (Kunststoffmaterial und Schaumstoffplättchen) gefüllt. Diese Füllung erlaubt es, die Rolle fast beliebig zu formen, was eine ideale Anpassung an den Körper ermöglicht. Richtig geformt bietet die Valenser-Rolle eine zusätzliche Unterstützungsfläche, an welche die betroffene Person ihr Körpergewicht «abgeben» kann. So wird es möglich, in der Bauchlage vollständig zu entspannen, was den Schlaf länger und erholsamer macht.

Ergänzend zur Valenser-Rolle nutzen wir auch mit demselben Material gefüllte Multifunktionskissen. Diese ermöglichen es den Betroffenen, das Gewicht des Kopfes abzugeben, was bei normalen Federkissen nur sehr bedingt möglich ist.

Cilly Valär und Tamara Lehnherr, Kinaesthetics-Trainerinnen III und I, Kliniken Valens

Folgende Artikel sind erhältlich im Webshop von www.bewegtes-lagern.com: **«Valenser-Rolle nach Cilly Valär»**, Grösse 250 x 10 cm, CHF 159.–; **Multifunktions-Kissen nach Klein**, in den Grössen Mini (28 x 15 cm, CHF 25.–), Midi (35 x 45 cm, CHF 40.–) oder Maxi (50 x 70 cm, CHF 90.–). Für alle Artikel sind im Shop auch Bezüge aus Doppel-Jersey, waschbar bis 95 °C, erhältlich. ■



Optimale Unterstützung für das entspannte Liegen in Bauchlage: Die Valenser-Rolle, demonstriert von Kinaesthetics-Trainerin Cilly Valär.

Fotos: Archiv, Cilly Valär

BUCHTIPP

Eberhard Raetz: «Auf dem Schlappseil»

Eberhard Raetz (geb.1938) lebt in Vevey und war als Technischer Direktor von Nestlé tätig. 1998 schied er aus dem Beruf aus, widmete sich fortan dem Schreiben. Er verfasste mehrere Romane und Reisetagebücher sowie Texte für Anthologien und Zeitschriften. Vor zwei Jahren erhielt er die Diagnose Parkinson. In seinem Buch hat er 100 tagebuchartige Skizzen zu einer ungewöhnlichen Erzählung verwoben. Dabei inszeniert er kein Lamento über eine Krankheit, sondern legt einfühlsame Momentaufnahmen und Erinnerungen vor.

Lindemanns Bibliothek, Band 247, ISBN 978-3-88190-852-8, 240 S. ca. CHF 21.90, im Buchhandel.

ANZEIGE

Praxis proSANUS
Hallenstrasse 10
CH-8008 Zürich

Claudia Suleck
Naturheilpraktikerin
Therapeutin für Chin. Medizin
Medizinische Masseurin

Behandlungsschwerpunkte:
- Bewegungsapparat
- Ernährungsberatung
- Chronische Erkrankungen (z.B. Parkinson)
- Chronische Schmerzen

Anerkannt bei Krankenkassen Zusatzversicherungen

Tel. +41 (0)79 537 10 24
www.pro-sanus.com
tcm@pro-sanus.com