

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

**Herausgeber:** Parkinson Schweiz

**Band:** - (2012)

**Heft:** 107: Selbstbestimmung beim Arztbesuch = L'autodétermination pendant la visite médicale = Autodeterminazione e visite mediche

**Rubrik:** Sprechstunde mit Elisabeth Ostler

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 08.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Sprechstunde mit Elisabeth Ostler

## Wiederkehrende Muskelkrämpfe

**Ich, Pflegefachfrau, betreue eine Parkinsonpatientin, die fast täglich an einem bis zu 30 Minuten dauernden, starken Muskelkrampf im Nacken-Schulter-Bereich leidet. Sie legt sich dann hin oder wird im Rollstuhl sitzend mit einem Kissen im Nacken gestützt. Sie empfindet diese Stellungen als Entlastung. Man sagt doch aber «Druck erzeugt Gegendruck». Ist die Massnahme mit dem Kissen sinnvoll oder kontraproduktiv?**

Der Muskelkrampf gehört bei vielen Parkinsonbetroffenen zum Krankheitsbild und kann jeden Muskel/jede Muskelgruppe betreffen. Schmerzhaftes Krämpfen im Nacken-Schulter-Bereich sind dabei mit am häufigsten. Wenn Ihre Massnahme mit dem Kissen im Nacken respektive die Flachlagerung im Bett hilfreich sind, die Schmerzen allmählich abklingen, spricht absolut nichts dagegen, sie durchzuführen. Wenn der Krampf, wie Sie beschreiben, nie länger als 30 Minuten dauert und die Entlastung mit dem Kissen funktioniert, würde ich das weiterhin genauso machen.

Oft ist der Krampf (Dystonie) Ausdruck eines eher knappen Dopaminspiegels und wird nicht selten von einer Phase überschiessender Beweglichkeit (Dyskinesien) abgelöst. Sollte dies bei Ihrer Patientin der Fall sein, wäre ein Besuch beim Neurologen angezeigt, um die Medikation zu prüfen und zu optimieren. Dafür ist es sinnvoll, im Vorfeld das Parkinson-Tagebuch (gratis bei Parkinson Schweiz erhältlich) auszufüllen. Anhand dieses über 1 bis 2 Wochen geführten Bewegungsprotokolls wird für den Neurologen ersichtlich, zu welchen Tageszeiten die Symptomatik wie gut ist. So kann er die Medikation entsprechend anpassen. Sollte sich die Dauer des Krampfes verlängern oder sollte dieser öfter am Tag auftreten, ist der Besuch beim Neurologen umso ratsamer! Auch Wärmeapplikationen werden manchmal erfolgreich angewendet. Physiotherapie könnte ratsam sein. Zudem können solche schmerzhaften Krämpfe oft auch erfolgreich mit schnell wirksamen Parkinsonmedikamenten bekämpft werden. Hingegen zeigen konventionelle Schmerzmedikamente meist keine oder nur geringe Wirkung.



**Elisabeth Ostler** ist diplomierte Pflegefachfrau. Sie arbeitete 21 Jahre an der Neurologischen Klinik am Kantonsspital St. Gallen. Von 2003 bis 2008 war sie als Parkinson Nurse an der Helios Klinik Zihlschlacht tätig. Seit Februar 2009 leitet sie den Fachbereich «Pflege» bei Parkinson Schweiz.

## Hobbys aufgeben wegen Parkinson?

**Einer meiner Freunde hat mir geraten, jetzt, da ich Parkinson habe, alle meine geliebten Aktivitäten, wie Tanzen, Wandern, Radfahren und Gartenarbeit, aufzugeben. Ich müsse mich schonen. Ein anderer Freund widerspricht vehement und meint, es wäre im Gegenteil besser für mich, meine Hobbys auch weiterhin aktiv zu pflegen. Wer hat recht?**

Es besteht überhaupt keine Notwendigkeit, Ihre Hobbys aufgrund Ihrer Parkinsonerkrankung aufzugeben! Nahezu jede Form von körperlicher Aktivität, die Sie ausüben und offensichtlich auch geniessen, fördert Ihre Beweglichkeit und verleiht Ihnen ein gutes Lebensgefühl. Wichtig ist, dass Sie die Aktivitäten gefahrlos und ohne unnötigen Kraftaufwand betreiben. Sie ziehen Nutzen daraus auf verschiedenen Ebenen: Physisch halten Sie Ihren Körper fit, Muskeln und Gelenke in gutem Zustand. Psychisch gewinnen Sie den Genuss und das Erfolgserlebnis. Sozial kommen Sie unter Menschen, raus aus den eigenen vier Wänden. So können Sie sich – neben der Be-

schäftigung mit Ihrem Parkinson – auch über andere Dinge Gedanken machen, über anderes als nur die Krankheit sprechen. Wenn Sie irgendwelche Zweifel bezüglich einer Ihrer Aktivitäten haben, besprechen Sie dies mit Ihrem Arzt.

## Zahnhygiene

**Mir wurde gesagt, dass gute Zahnhygiene wichtig ist. Ich versuche es ja auch, aber die Handhabung einer Zahnbürste ist jetzt ziemlich schwierig. Gibt es irgendetwas, was helfen würde?**

Sie haben recht: Gute Zahnhygiene ist wichtig, denn ein gesunder Mund und starke Zähne tragen zu gutem Aussehen und guter Nahrungsaufnahme bei.

Wie bei allen anderen Aktivitäten, die für Sie schwierig oder anstrengend sind, sollten Sie darauf achten, die entsprechende Aktivität während einer Phase guter Beweglichkeit durchzuführen, also dann, wenn Ihre Medikamente gut wirken. Geknickte Zahnbürsten erleichtern das Erreichen der hinteren Zähne, ein verdickter Haltegriff an der Zahnbürste könnte helfen und manche Patienten finden eine elektrische Zahnbürste sehr nützlich. Fällt die Handhabung der Zahnseide zur Reinigung der Zahnzwischenräume (wichtig!) schwer, greifen Sie zu Zahnzwischenraumbürsten, die Sie auf langstielige Halter setzen, oder benutzen Sie eine Munddusche (erhältlich in Kombination mit der Elektrozahnbürste). Ihr Zahnarzt oder ein Ergotherapeut kann Sie hierzu beraten. Gehen Sie überdies alle sechs bis acht Monate zur zahnärztlichen Kontrolle oder zur Dentalhygiene, um Ihre Zahngesundheit zu erhalten.

Erwähnenswert finde ich noch, dass alle Aufgaben wie Zähneputzen, Rasieren, Haare trocknen und so weiter (alle durch Hand- und Armbewegungen gesteuert) einfacher und weniger ermüdend sind, wenn Sie Ihren Ellbogen (z. B. auf dem Lavaboirand) aufstützen können. ■

### FRAGEN ZU PARKINSON?

Schreiben Sie an: Redaktion Parkinson, Postfach 123, 8132 Egg, [presse@parkinson.ch](mailto:presse@parkinson.ch)