

Physiotherapie - wozu?

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Mitteilungsblatt der Schweizerischen Parkinsonvereinigung = Magazine d'information de l'Association Suisse de la Maladie de Parkinson = Bollettino d'informazione dell'Associazione Svizzera del Morbo di Parkinson**

Band (Jahr): **- (1991)**

Heft 24: **Bewegung = Mouvement = Moto**

PDF erstellt am: **20.03.2021**

Persistenter Link: <http://doi.org/10.5169/seals-815227>

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.



Einzelne Patienten haben positive Erfahrungen gemacht. So Heidi Meili. Bevor sie sich Feldenkrais zuwandte, ist sie öfters hingefallen und sie konnte auch den Kopf nicht mehr drehen. Das ist ihr heute wieder möglich und ihr allgemeiner Zustand hat sich so gebessert, dass sie seither nicht mehr hingefallen ist.

Wer sich für Unterlagen zur Feldenkrais-Methode interessiert (Bücher, Kassetten) oder wissen möchte, wo und wann Kurse durchgeführt werden, kann sich an die Infostelle, Hotzestr. 29, 8006 Zürich, Tel. 01/362 61 88 wenden.

Geben Sie uns Ihre Erfahrungen bekannt

Bü. In dieser Nummer berichten wir über Physiotherapie und die Feldenkrais-Methode. Wir sind sicher, dass Sie, liebe Leserinnen und Leser, Ihre eigenen Erfahrungen mit andern Methoden gemacht haben, die Ihre Beweglichkeit erhöht haben, sei dies nun Anti-Gymnastik, Logopädie, Schwimmen, Atemtherapie und so weiter. Schreiben Sie uns davon. Wir freuen uns darauf, Ihre Berichte im Mitteilungsblatt zu veröffentlichen, damit auch andere Patienten von Ihren Erfahrungen profitieren können.

Physiotherapie – wozu?

MM. Der Titel des Referats von Dr. Claude Vaney an der Mitgliederversammlung 1991 tönnte provokativ. Damit wollte der Referent aber lediglich betonen, dass die Physiotherapie ein wichtiges Element in der Behandlung von Parkinsonpatienten darstellt. Zunächst aber ist es nötig, sich über die Schwierigkeiten des Patienten im täglichen Leben klar zu werden, was selbst für Angehörige mitunter schwierig ist. Ein Merkmal ist der Verlust der Automatismen beim Gehen, Anhalten, Aufstehen usw. Die Muskelsteifigkeit macht das Ankleiden oder das Schneiden von Fleisch während der Mahlzeit mühsam. Trinken und Essen werden auch wegen des Zitterns schwierig. Die Mimik wirkt wie eingefroren, sonst automatische Bewegungen wie das Schliessen der Augenlider, das Schlucken von Speichel können nur noch willentlich ausgeführt werden. Die erstarrte Mimik vermittelt den Eindruck von Traurigkeit oder Verdriesslichkeit. Die Stimme wird schwächer, man wird kaum mehr verstanden. 30 bis 40 Prozent der Parkinsonpatienten stellen fest, dass das Gedächtnis nachlässt.

Was lässt sich tun?

Man kann sich selber zu helfen versuchen, das ist aber nicht ohne Risiken, weil Gleichgewichtsstörungen vorkommen. Man kann daher jemanden um Hilfe bitten, wenn man aufstehen will. Aber immer jemanden fragen zu müssen wird mit der Zeit beschwerlich. Und es gibt Medikamente. Vor der Einführung von Madopar® waren die Parkinsonpatienten zur Unbeweglichkeit verdammt. Denn die Muskeln bleiben nur geschmeidig, wenn sie bewegt werden. Sie bestehen zu 80 Prozent aus Wasser. Wie in einer Röhre muss dieses Wasser ständig zirkulieren, sonst versteifen sich die Muskeln, werden kürzer und verursachen Schmerzen.

Trotz aller Mängel infolge von Nebenwirkungen hat Madopar® das Leben der Parkinsonpatienten verändert und ihre Lebenserwartung ist heute gleich wie jene der übrigen Bevölkerung. Die Nebenwirkungen sind z.B. der Schwindel, wenn man sich zu rasch erhebt, Mundtrockenheit, manchmal

Sehstörungen, das "on-off"-Phänomen, die Dyskinesien. Die Erfahrung hat aber gezeigt, dass die Patienten lieber in einem Zustand der Überbeweglichkeit als in einer Blockierung sind.

Man muss sich daran erinnern, dass die parkinson'sche Krankheit erst zum Vorschein kommt, wenn 80 Prozent der dopaminproduzierenden Zellen im Hirn zerstört worden sind. Mit der Zeit gehen aber auch die restlichen 20 Prozent unter. Man muss deshalb alles unternehmen, um sie am Leben zu erhalten. Zwar helfen die Medikamente viel, aber das ist nicht alles. Hier setzt die Physiotherapie ein, die ein wichtiges Plus in der Behandlung ist.

Physiotherapie wichtig

Eine regelmässige Physiotherapie verlangsamt das Fortschreiten der Krankheit. Ihre Ziele sind: Die geistige und körperliche Beweglichkeit aufrechtzuerhalten. Die Erfahrung hat ergeben, dass die Hirnzellen bei jenen Personen schneller untergehen, die sich einfach gehen lassen, nichts mehr lesen, sich für nichts mehr interessieren. Ein wei-

teres Ziel: Aufrechterhalten einer sozialen Autonomie. Mit gewissen Übungen, beim Wiederlernen von scheinbar banalen Gesten braucht man weniger Hilfen, muss man weniger andere Menschen um Hilfe bitten. Das steigert die Lebensqualität. Daher verdient die Physiotherapie unser Interesse.

Wie soll man vorgehen?

Zu Beginn braucht man nichts Schwieriges zu unternehmen. Die Krankheit zwingt nicht notwendigerweise zur Aufgabe der Berufsarbeit. Die Arbeitszeit muss möglicherweise überdacht werden, Arbeit ist aber für das eigene Wertgefühl und die sozialen Kontakte wichtig. Sport und Hobbies sollten weitergepflegt werden. Die Firma Hoffman-La Roche hat ein Gymnastikprogramm für Parkinsonpatienten herausgegeben, das Übungen zur Verbesserung der gesamten Beweglichkeit enthält, zur Verbesserung der Atmung, der Biegsamkeit. Diese Broschüre kann beim Zentralsekretariat gratis bezogen werden ("Bewegungsprogramm für Parkinson-Patienten").

Regeln

Nicht bis zur Ermüdung gehen, um die Dopamin-Reserven nicht anzuzehren.

Seinen eigenen Rhythmus einhalten.

Keine brusken Bewegungen ausführen, damit das Gleichgewicht nicht verlorengeht.

Keine Schmerzen provozieren. Wenn eine Übung weh tut, ist sie für den Körper nicht das richtige.

Physiotherapie-Übungen in Gruppen sind sehr ertragreich: Man führt plötzlich Übungen durch, von denen man geglaubt hat, dass man dazu nicht fähig sei.

Rhythmische Musik erleichtert das Durchführen der Übungen.

Regelmässige Sitzungen in einem Institut sind wichtig um schlechte Haltungen und Bewegungen korrigieren zu lassen.

Bei fortgeschrittener Krankheit

Versuchen, passive Übungen durchzuführen um die Muskelschmerzen zu lindern.

Den Teufelskreis "Fauteuil-Bett" unterbrechen, die Anstrengung auf sich nehmen, rund ums Bett zu gehen, sich aufrecht halten und sei es "nur" angelehnt an eine Wand. Das stärkt die Knochen, fördert die Verdauung.

Die Kommunikation aufrecht erhalten: Wenn man nicht mehr von Hand schreiben kann, eine Schreibmaschine, einen Computer benutzen.