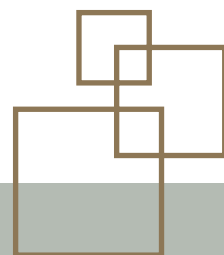


Parkinson

Information für Betroffene und Angehörige

Parkinson

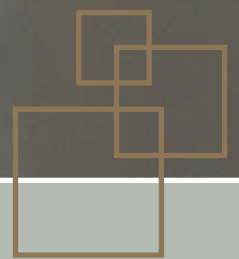
Information für Betroffene und Angehörige





Vorwort	7
Was ist die Parkinson'sche Erkrankung?	9
Was können erste Anzeichen für Parkinson sein?	11
Was sind die Hauptsymptome von Parkinson?	12
Wie sieht das Leben mit Parkinson aus?	15
Welche Rechte haben Parkinson-Patienten?	17
Wie wird Morbus Parkinson behandelt?	18
Medikamentöse Behandlung	20
Was ist bei der Medikamenteneinnahme wichtig?	21
Welche Nebenwirkungen können auftreten?	21
Operative Behandlung	23
Ergänzende Therapien	24
Körpertherapien	24
Warum ist regelmäßiges Training für Parkinson-Patienten wichtig?	25
Ernährungsberatung	27
Psychotherapie	29
Selbsthilfe	29
Parkinson-Gymnastik	30

Der besseren Lesbarkeit wegen wurde in dieser Broschüre nur die männliche Form (Patient, Arzt, Therapeut etc.) gewählt. Selbstverständlich sind damit auch Patientinnen, Ärztinnen und Therapeutinnen gemeint. Wir danken für Ihr Verständnis!





Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

Noch vor wenigen Jahren wurde die Diagnose „Parkinson“ wie die Diagnose einer tödlichen Erkrankung aufgenommen. Auch heute tauchen noch Vorstellungen von „im Rollstuhl landen“, „früher sterben“ und „Pflegefall“ auf. Zu Unrecht! Das Wissen um die Erkrankung und die Möglichkeiten der Behandlung haben sich in den letzten Jahren sehr verbessert.

Es ist wichtig, dass Sie und Ihre Angehörigen über die Krankheit Bescheid wissen, um Symptome richtig einordnen zu können und gemeinsam mit Ihrem Arzt die Behandlungsstrategien zu entscheiden.

Gemeinsam und als Team ist Parkinson gut steuerbar! In dieser Broschüre finden Sie alle Informationen über die unterschiedlichen Therapien.

Neben den Medikamenten und Operationen ist es ganz besonders wichtig, auch selbst etwas zu tun: Regelmäßiges Training – allein oder unter Anleitung von Physio-, Ergotherapeuten oder Logopäden – erhält Ihre körperliche und soziale Beweglichkeit und gibt Ihnen Sicherheit im Alltag.

Bleiben Sie in Kontakt: Mit Ihrem Arzt, der Ihnen alle Fragen gerne beantworten wird, mit anderen Menschen und mit Ihren Interessen und Hobbys!

Ich wünsche Ihnen alles Gute!



Primarius Dr. Dieter Volc



Foto: Simone Van Den Berg – FOTOLIA

Was ist die Parkinson'sche Erkrankung?

Die Parkinsonkrankheit ist mit 0,1 bis 0,2% der Gesamtbevölkerung eine der häufigsten neurologischen (= die Nervenzellen betreffenden) Erkrankungen. In Österreich sind ca. 15.000–20.000 Menschen davon betroffen. Die Wahrscheinlichkeit, an Parkinson zu erkranken, nimmt mit steigendem Alter zu: 1% der über Sechzigjährigen hat Parkinson, bei den über Achtzigjährigen sind es 3%. Parkinson betrifft etwa gleich viele Frauen und Männer.

Bei **Morbus Parkinson** (lat. morbus = Krankheit) kommt es durch einen Mangel an wichtigen Botenstoffen (Neurotransmitter) des Gehirns, wie z.B. Dopamin oder Serotonin, zu einem vorzeitigen Alterungsprozess: Bestimmte Gehirnzellen werden zerstört, wodurch sich die Reaktionsgeschwindigkeit verlangsamt und in weiterer Folge Bewegungen nicht mehr rasch und präzise ausgeführt werden können. Auch das Sprechen wird undeutlicher und leiser, die Mimik wird starr. Der Mangel an Dopamin und Serotonin kann außerdem zu Stimmungsschwankungen, Depressionen oder Antriebslosigkeit führen. Das alles findet bei meist gleich bleibender innerer Wachheit und Klarheit statt. Die Betroffenen fühlen sich oft isoliert oder wie in einem Gefängnis. Die eigentliche Ursache für die Veränderungen im Haushalt der Botenstoffe ist noch nicht geklärt.

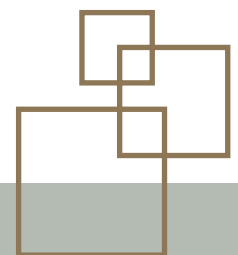




Foto: Simone Van Den Berg – FOTOLIA

Was können erste Anzeichen für Parkinson sein?

Die Abnahme des Dopamingehaltes setzt langsam und schleichend ein – bis erste Symptome erkennbar werden, vergehen meist Jahre oder Jahrzehnte.

Verschiedene Symptome können **erste Vorboten** einer beginnenden Parkinson-Erkrankung sein:

- allgemeiner Leistungsverlust
- Antriebsminderung
- depressive Verstimmung
- vermindertes Mitpendeln eines Armes beim Gehen
- Nachziehen eines Beines

Manche **charakteristische Anzeichen** werden oft fälschlicherweise auf das Alter des Patienten zurückgeführt:

- Verlangsamung der Bewegungen
- beginnende Steifigkeit in den Gliedmaßen – nur auf einer Seite
(v.a. im Schulter-Arm-Bereich – wird oft mit Rheuma verwechselt!)
- Ängstlichkeit
- Abnahme der geistigen Flexibilität
- Veränderung des Schriftbildes
- Veränderung des Gesichtsausdrucks

Wenn die beschriebenen Symptome auftreten, suchen Sie einen Facharzt für Neurologie auf! Dieser kann weiterführende Untersuchungen veranlassen und abklären, ob Parkinson vorliegt. Je eher mit einer gezielten Parkinson-Behandlung begonnen wird, desto besser können Nervenzellen geschützt und der Verlauf verlangsamt werden!

Wenn die Erkrankung fortgeschritten ist, kommt es zu drei typischen Symptomen:

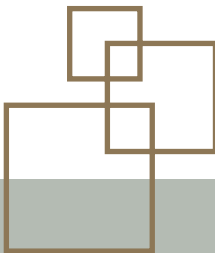
- Bewegungshemmung (Akinese)
- Starre (Rigor)
- Zittern (Tremor)

Bewegungshemmung (Akinese)

Am Anfang tritt nur eine **Verlangsamung (Bradykinese)** auf: Der Patient braucht z.B. eine längere Anlaufzeit, um aus dem Sitzen aufzustehen oder den ersten Schritt zu machen. Es kann auch zur Verminderung bis zum völligen Fehlen der automatischen Begleitbewegungen (z.B. fehlendes Mitschwingen der Arme beim Gehen) kommen.

Auch die Reflexe, die dafür sorgen, dass der Körper stets das Gleichgewicht behält, können gestört sein, wodurch sich Körperhaltung und Gang ändern: Betroffene entwickeln häufig eine **vornübergebeugte Körperhaltung**, wobei sich der Kopf besonders weit nach vorne neigt. Außerdem werden die **Schritte kleiner**. Dadurch kann es leicht zu Stürzen kommen: Der Betroffene läuft in kleinen Schritten seinem Schwerpunkt hinterher und neigt sich dabei immer weiter nach vorne, bis er umfällt.

Es kann auch vorkommen, dass ein **Bewegungsablauf plötzlich völlig blockiert** ist. Man bezeichnet dieses Phänomen als „**Freezing-Effekt**“, denn der Kranke erscheint plötzlich wie „eingefroren“ und kann die begonnene Bewegung erst nach Sekunden oder Minuten weiterführen. Starke Gefühlsregungen können diese Bewegungsunfähigkeit unterbrechen.



Was sind die Hauptsymptome von Parkinson?

Die Bewegungshemmung kann auch die **Sprache des Patienten beeinflussen**. Es bereitet ihm Schwierigkeiten, Worte richtig und laut zu artikulieren. Er spricht monoton, leise und stimmlos. Auch das **Gesicht kann an Ausdruck verlieren**. Der Patient kann seine Mimik nicht mehr der jeweiligen Stimmung anpassen und das Gesicht wirkt maskenhaft.

Parkinson-Patienten büßen rein äußerlich einen Teil ihrer Kommunikationsfähigkeit ein – Sprache, Gestik, Bewegung und Schrift verändern sich –, doch die geistigen Fähigkeiten bleiben vollständig erhalten!

Starre (Rigor)

Unter „Rigor“ versteht man eine andauernde Anspannung verschiedener Muskelpartien und die daraus resultierende Steifigkeit. Der Patient kann Bewegungen dann nur gegen den Widerstand seiner **verkrampften Muskeln** ausführen. Diese Verspannungen oder Verkrampfungen können die aktive Beweglichkeit der Gelenke hemmen und vermitteln dem Patienten das Gefühl, in einem Gipsverband zu stecken. Der Rigor beginnt häufig im Schulter-Arm-Bereich und wird oft als Rheuma fehlinterpretiert. Bei vielen Patienten kommt es durch die Daueranspannung der Beugemuskeln des Rumpfes zu einer vornübergebeugten und seitwärts geneigten Haltung.

Zittern (Tremor)

Mit dem Begriff Tremor wird das für Parkinsonkranke typische unkontrollierbare **Zittern** bezeichnet, das **typischerweise in Ruhestellung** auftritt und nicht willentlich zu beeinflussen ist. Meistens ist es auch das erste auffällige Anzeichen dieser Krankheit. Anfangs sind Hände, Arme und Beine davon betroffen, zuerst nur auf einer Körperseite! Treten die Symptome von Anfang an beidseitig auf, handelt es sich sehr wahrscheinlich nicht um Parkinson, genauso wenig bei einem Zittern des Kopfes!



Foto: Nicholas Sutcliffe – FOTOLIA

Wie sieht das Leben mit Parkinson aus?

Es ist nicht immer leicht, den Alltag mit Parkinson zu meistern. Die Bewegungsstörungen (Verlangsamung, Starre, Zittern) erschweren Essen, Trinken, Zähneputzen, Ankleiden, Schreiben etc. Auch Sprache und Mimik verändern sich: Worte können nicht mehr richtig artikuliert werden, die Sprache wird monoton, leise und stimmlos. Der Patient kann seinen Gesichtsausdruck nicht mehr der jeweiligen Stimmung anpassen, das Gesicht verliert an Ausdruck und wirkt maskenhaft.

Es können auch andere Störungen wie Hitzewallungen, vermehrter Speichel- und Schweißfluss, Harndrang, (chronische) Verstopfung etc. auftreten.

Durch die Fehlregulation der Botenstoffe kann es auch zu psychischen Störungen wie Depressionen, Stimmungsschwankungen und Antriebslosigkeit kommen, was oft zu einer Vereinsamung der Patienten führt.

Lebensqualität trotz Parkinson

Durch neue Therapieformen ist es möglich, den Krankheitsverlauf von Parkinson deutlich zu verlangsamen. Es gilt, einige Gerüchte auszuräumen:

- Parkinson verkürzt nicht die Lebenserwartung.
- Parkinson führt nicht geradewegs zu einem Leben im Rollstuhl.

Durch eine frühzeitige und optimale Therapie kann die Lebensqualität von Parkinson-Patienten deutlich gebessert werden.

Je früher Parkinson von einem **Facharzt für Neurologie** diagnostiziert und behandelt wird, desto besser kann die Lebensqualität erhalten werden. Ärztliche Kontrollen sind zumindest vierteljährlich erforderlich, die Therapie sollte jährlich kontrolliert werden.



Foto: jupiterimages

Welche Rechte haben Parkinson-Patienten?

Die **Europäische Parkinson-Gesellschaft** (European Parkinson Disease Association, EPDA) hat 1997 folgende grundsätzliche **Patientenrechte (und Ärztepfllichten)** verfasst:

Menschen mit Parkinson haben das Recht,

- zu einem Arzt mit spezieller Ausbildung geschickt zu werden,
- eine genaue Diagnostik zu erhalten,
- Zugang zu Serviceeinrichtungen zu bekommen,
- betreut und unterstützt zu werden,
- am Management ihrer Erkrankung selbst teilzunehmen.

Der letzte Punkt hebt hervor, wie wichtig es ist, dass die Betroffenen und deren Angehörige über die Krankheit Bescheid wissen!



Foto: Marcin Balcerzak – FOTOLIA

Morbus Parkinson ist eine unheilbare, fortschreitende Erkrankung. Allerdings können die zur Verfügung stehenden Therapien die Symptome lindern und den Krankheitsverlauf teilweise verlangsamen. Der Verlauf der Erkrankung kann sehr unterschiedlich sein, bei jüngeren Patienten schreitet die Krankheit meist schneller fort als bei älteren. Die Lebenserwartung der Betroffenen entspricht mittlerweile annähernd dem Durchschnitt der gesunden Bevölkerung.

Eine der wichtigsten Aufgaben der Therapie ist die Erhaltung der Lebensqualität!

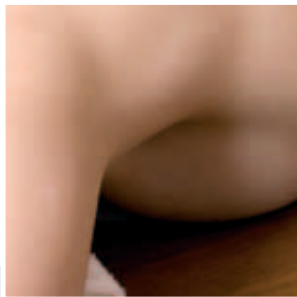


Foto: Sean Nel – FOTOLIA



Wie wird Morbus Parkinson behandelt?

Was sind die drei Säulen einer erfolgreichen Parkinson-Behandlung?

- **Medikamentöse Behandlung**

Die **medikamentöse Behandlung** (Pharmakotherapie) ist abhängig von den Symptomen bzw. dem Schweregrad des Krankheitsbildes. Sie wird vom behandelnden Arzt individuell auf den Patienten „maßgeschneidert“.

- **Operationen**

Seit mehr als zwölf Jahren werden sehr feine neurochirurgische **Operationen** (stereotaktische Operation, Neuromodulation) erfolgreich bei allen Formen von Parkinson eingesetzt.

- **Ergänzende Therapien**

- Physiotherapie, krankengymnastische Übungen
- Ergotherapie (Beschäftigungs- und Arbeitstherapie)
- Physikalische Therapie (Massagen, medizinische Bäder, Packungen oder Inhalationen)
- Logopädie (Sprachtraining)
- Ernährungsberatung
- Psychologische Betreuung
- Angehörigenschulung
- Selbsthilfegruppen

Das Ziel der medikamentösen Therapie ist, den Mangel an Dopamin auszugleichen, seinen Abbau zu verlangsamen und ein Ungleichgewicht anderer Nervenbotenstoffe zu korrigieren. Außerdem soll der Krankheitsverlauf verlangsamt werden und die Nervenzellen im Gehirn sollen möglichst lange erhalten bleiben (Neuroprotektion). Das alles führt zu einer Verbesserung der Lebensqualität des Patienten.

Mediziner unterteilen die Parkinson'sche Erkrankung in drei Phasen:

- Die **Honeymoon-Phase** (engl. honeymoon = Flitterwochen) dauert ungefähr vier bis sechs Jahre. In dieser Zeit kann man mit verschiedenen Parkinson-Medikamenten eine Besserung erzielen. Man legt dabei den Grundstein für den Erfolg der Therapie in späteren Phasen.

In der ersten Zeit ist es besonders wichtig, den Patienten und seine Betreuer über das Wesen der Erkrankung aufzuklären und in die Behandlungsstrategien mit einzubeziehen. Nur informierte Patienten sind gute Teampartner! Das gemeinsame Ziel ist, den Honeymoon-Zustand möglichst lange aufrechtzuerhalten!

- Im **Stadium der motorischen Komplikationen** kommt es zu Wirkungsschwankungen der Medikamente, wodurch die Behandlung etwas komplizierter wird. Hier ist es wichtig, dass Spezialisten (Neurologen mit guter Parkinson-Erfahrung) die Feinabstimmung durchführen.
- Im **Spätstadium** nach vielen Jahren sollte auf jeden Fall eine Spezialabteilung (Parkinson-Ambulanz) in die therapeutischen Entscheidungen mit einbezogen werden.

Was ist bei der Medikamenteneinnahme wichtig?

- Die Medikamente müssen pünktlich und regelmäßig eingenommen werden.
- Wenn Tabletten vergessen werden oder die Therapie aus anderen Gründen unterbrochen wird, kann sich das Krankheitsbild verschlechtern und Symptome können wieder auftreten.
- Für die richtige Dosierung ist auch die Mitarbeit des Patienten nötig: Er muss die Wirkungen und etwaige Nebenwirkungen genau beobachten (evtl. notieren!), um sie dem behandelnden Arzt beschreiben zu können.

Welche Nebenwirkungen können auftreten?

- Mundtrockenheit – hier kann Kaugummikauen Abhilfe schaffen.
- Darmträgheit – Parkinson-Patienten sollten unbedingt eine ausgewogene, faserreiche Kost zu sich nehmen (Obst, Gemüse, Salate, Vollkornbrot etc.). Zu vermeiden sind herkömmliche Abführmittel, da sie bei der durch Parkinson ausgelösten Darmstörung nicht wirken! Eine vermehrte Flüssigkeitszufuhr (1,5–2 Liter tgl.) in Kombination mit wasserbindenden Stoffen ist die wirksamste Maßnahme.
- Am Anfang einer medikamentösen Behandlung kann auch eine Erweiterung der Pupillen auftreten. Das ist zwar harmlos, kann aber unangenehm sein, da der Patient in der Nähe unscharf sieht und lichtempfindlich ist. Eine leicht getönte Brille kann hier helfen.
- Auch der Augenruck kann durch manche Parkinson-Medikamente erhöht werden. Vor allem bei Patienten, die an grünem Star leiden, sollte der Augenruck regelmäßig kontrolliert werden!

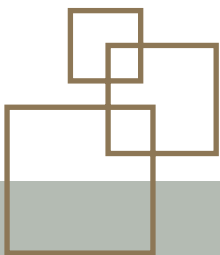




foto-begsteiger.com

Operative Behandlung

Die medikamentöse Behandlung ist die Therapie der ersten Wahl. Operationen werden vor allem bei sehr starkem Tremor angewendet, wenn die medikamentöse Behandlung nicht mehr ausreichend wirksam ist oder starke Nebenwirkungen auftreten. In diesen Fällen besteht die Möglichkeit, direkt am Gehirn eine computerunterstützte Operation durchzuführen, um bestimmte Areale zu blockieren.



Foto: BilderBox

Trotz großer Fortschritte bei der medikamentösen und chirurgischen Behandlung sind ergänzende Therapien von enormer Bedeutung für das Wohl des Patienten!

Körpertherapien

Beim Auftreten von Störungen des Gleichgewichtes, des Ganges oder der Koordination hilft die **Physiotherapie**, neue Strategien zu entwickeln, um trotzdem möglichst sicher durchs Leben gehen zu können. Gezeigt werden gezielte Übungen (neurophysiologisches Training), die täglich durchgeführt werden sollten, um die Beweglichkeit der Muskeln und Gelenke möglichst lange aufrechtzuerhalten. Versteifungen und daraus entstehende Deformationen sollen verhindert und verloren gegangene Bewegungsabläufe wiedererlangt werden. Besonders günstig wirkt sich **warmes Wasser** (28–30 °C) aus, weil es zu einer allgemeinen Entspannung führt, die Beweglichkeit verbessert und weil weniger (Körper-)Gewicht zu tragen ist. Bewegung im Wasser dient dem Gleichgewichtstraining und dem Kraftaufbau. Die Anwendung von Shiatsu-Elementen im Wasser („Watsu“) führt zu verblüffenden Verbesserungen.

Ergotherapeuten unterstützen die Patienten darin, alle Tätigkeiten des Alltags (Duschen, Schminken, Anziehen, Essen, Schreiben oder persönliche Hobbys) möglichst lange **selbständig** zu verrichten und dadurch **unabhängig** zu bleiben. Bei Bedarf empfehlen sie Hilfsmittel und üben deren Gebrauch mit den Betroffenen. Sie beraten auch, wie die eigenen vier Wände verändert werden können, damit die Sicherheit für den Betroffenen möglichst groß und die Lebensqualität möglichst hoch ist. Außerdem werden Körperwahrnehmung, Gedächtnis, Konzentration und die körperliche Leistungsfähigkeit gefördert.

Ähnlich wie bei der medikamentösen Therapie muss auch die **Physio- und Ergotherapie sorgsam dosiert** werden. Der Patient darf durch die Therapie weder überanstrengt noch unterfordert werden. Die Therapeuten stellen ein auf seine persönlichen Bedürfnisse zugeschnittenes Programm zusammen.

Warum ist regelmäßiges Training für jeden Parkinson-Patienten wichtig?

- Der Verlust der Leistungsfähigkeit von Parkinson-Patienten ist eher auf einen Trainingsmangel als auf krankheitsbedingte Bewegungseinschränkungen zurückzuführen!
- Je früher mit einem körperlichen Training begonnen wird, desto länger können Beweglichkeit und Fähigkeiten zur Bewältigung des Alltags erhalten werden!
- Körperliches Training wirkt positiv auf die Erhaltung geistiger Fähigkeiten, auf die seelische Befindlichkeit, auf das Immunsystem und auf den Stoffwechsel und fördert die Verdauung sowie eine erholsame Nachtruhe.

Massagen, Entspannungsübungen und physikalische Therapien sollen Muskelverspannungen und andere körperliche Beschwerden lindern.

Bei Parkinson ist die Sprache häufig monoton, leise und manchmal schlecht artikuliert. Es kann auch zu Problemen mit Speichelfluss und Schluckstörungen kommen. Die **Logopädie** (Sprachtraining) kann hier einen entscheidenden Beitrag zur Steigerung der Kommunikationsfähigkeit und dadurch der Lebensqualität liefern.



Foto: 1afoto - FOTOLIA

Ernährungsberatung

Für Parkinson-Patienten ist auch eine **Ernährungsberatung** wichtig: Die Ernährung sollte aus ausgewogener, ballaststoffreicher Mischkost bestehen.

Parkinson-Patienten sollten **Grapefruits in jeder Form meiden**, da über die Beeinflussung eines Leber-Enzym-Systems (Cytochrom P450) Veränderungen in der Wirkung von Medikamenten hervorgerufen werden können.

Überdurchschnittlich viele Krankenhausaufnahmen im Alter sind auf **Aus-trocknung** zurückzuführen. Gründe dafür sind einerseits ein **vermindertes Durstgefühl**, andererseits evtl. auch Inkontinenzprobleme. Wenn nicht genug getrunken wird, kommt es zu einer **Ansammlung schädlicher Substanzen im Körper** und einer raschen gesundheitlichen Verschlechterung.

Es ist wichtig, genug zu trinken – das sind 1,5 bis 2 Liter täglich! Günstig ist es, die Trinkmenge abzumessen, z.B. in einer Mineralwasserflasche, einem Glaskrug oder einer Teekanne!

Im Alter nimmt man mit der Nahrung oft nicht genug Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zu sich. Es gibt verschiedene Präparate, die einem Mangel vorbeugen können (**Nahrungsergänzungsmittel**).

Eine gut funktionierende Darmtätigkeit stellt einen entscheidenden Faktor im Wohlbefinden älterer Menschen dar. Parkinson-Patienten leiden oft unter **Verstopfung**. Herkömmliche Abführmittel wirken bei Parkinson oft nicht.



foto-begsteiger.com

Bei Verstopfung hilft:

- vermehrtes Trinken
- ballaststoffreiche Ernährung (evtl. Zusatz von nicht-quehlenden Ballaststoffen)
- Substanzen, die Wasser im Darminhalt binden und so zu einer natürlichen Verdauung führen

Verwenden Sie bei Verstopfung keine Abführmittel, schon gar nicht solche mit drastischer Wirkung, auch keine „pflanzlichen“ Mittel wie z.B. Abführtees!

Psychotherapie

Im Rahmen einer begleitenden, unterstützenden **psychologischen Betreuung (Psychotherapie)** hat der Patient die Möglichkeit, sich konstruktiv mit seiner Krankheit auseinander zu setzen. Sie soll ihm helfen, mit den durch die Krankheit bedingten seelischen Veränderungen besser umzugehen.

Selbsthilfe

Der Umgang mit Parkinson ist nicht nur für die Betroffenen eine Herausforderung, auch die Angehörigen tragen einen wichtigen Teil der Verantwortung mit und sind zunehmenden Belastungen ausgesetzt. Daher ist es wichtig, an **Angehörigenschulungen** teilzunehmen, um ein möglichst großes Wissen über die Erkrankung und den Umgang damit zu bekommen. Außerdem bieten **Angehörigengruppen** die Möglichkeit, sich mit anderen Menschen auszutauschen, die ähnliche Situationen erleben.

Selbsthilfegruppen bieten Patienten die Möglichkeit, mehr über ihre Krankheit zu erfahren und andere Menschen mit Parkinson kennen zu lernen. Es ist gut, mit anderen Erfahrungen auszutauschen und evtl. auch gemeinsam etwas zu unternehmen. Für Menschen mit Parkinson ist es besonders wichtig, soziale Kontakte zu pflegen und sich nicht zu isolieren.



Hände in die Hüften gestemmt, abwechselnd links/rechts Bein heben (rhythmisch marschieren)

2

Abwechselnd rechts/links Ferse nach vorne stellen



3

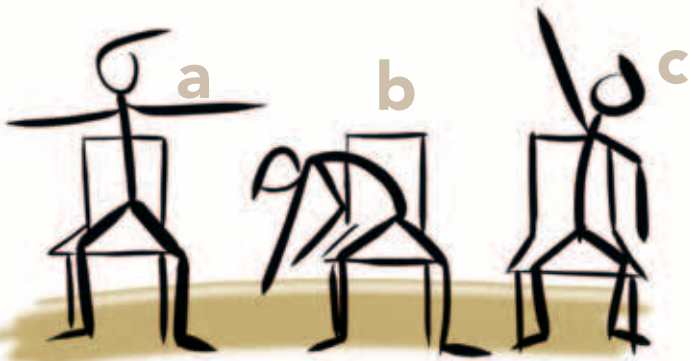
a) Arme nach oben strecken, Rumpf strecken, einatmen

b) Mit den Armen Richtung Boden zeigen, Rumpf beugen, ausatmen



Aufrecht sitzen, Arme nach vorne gestreckt, abwechselnd Arme von rechts nach links schwingen (dabei ein-/ausatmen)

Parkinson-Gymnastik*



- a) Aufrecht sitzen, beide Arme zur Seite strecken
- b) Einen Arm zur Seite Richtung Boden ziehen, nachschauen
- c) Mit dem gleichen Arm zur Decke hinauf ziehen, nachschauen

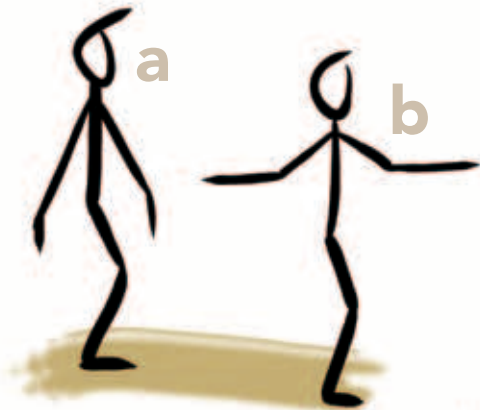
5

6

- a) Arme leicht gebeugt, Hände liegen auf Bauchnabelhöhe übereinander
- b) Arme bzw. Hände lösen (kleinen Ball vor Bauch halten)
- c) Hände über Ball nach oben führen
- d) Daumen kurz oberhalb der Brust anlegen
- e) Ellbogen nach oben ziehen, Hände nach außen drehen
- f) Hände rechts/links vom Oberkörper nach unten schieben
- g) Hände nach außen drehen

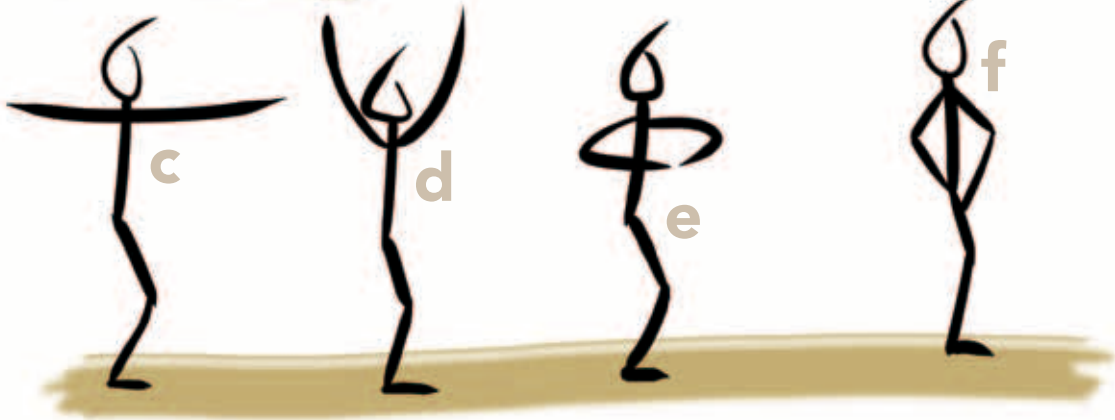


* nach Andrea Lindner, diplomierte Physiotherapeutin



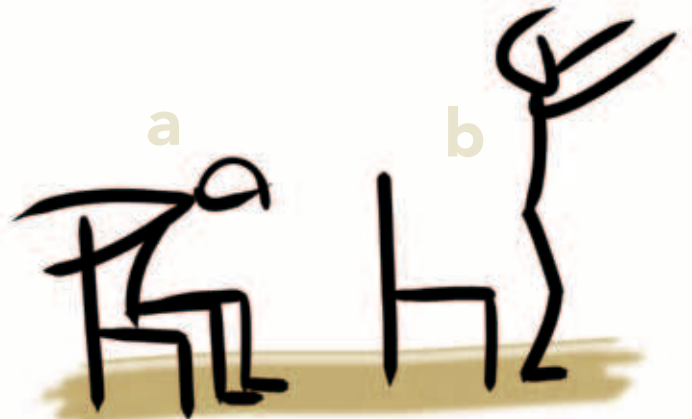
7

- a) Hände nach unten klappen, Schultern tief!
- b) Arme seitlich anheben
- c) Handflächen nach unten drehen
- d) Arme über Kopf anheben (Kopf auch mitbewegen)
- e) Arme wie einer „Säule entlang“ nach unten führen
- f) Hände wieder aufeinander legen



8

- a) Arme nach hinten schwingen, Oberkörper nach vorne neigen
- b) Arme nach vorne schwingen, mit Schwung aufstehen



Parkinson-Gymnastik*

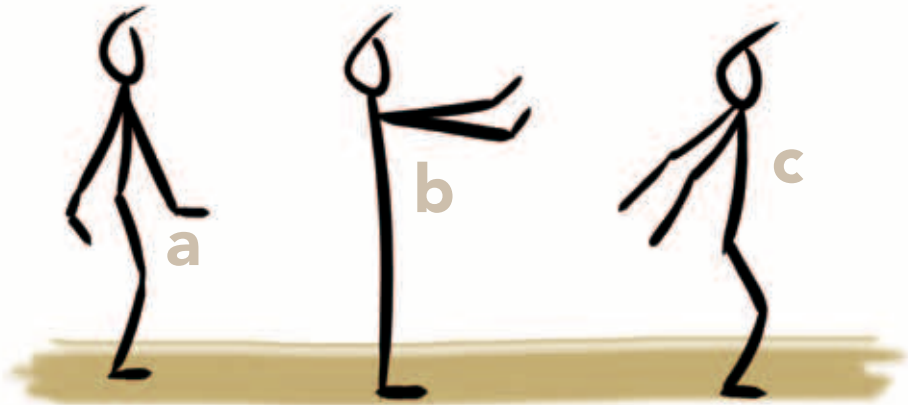


9

Marschieren, Arme diagonal dazu schwingen

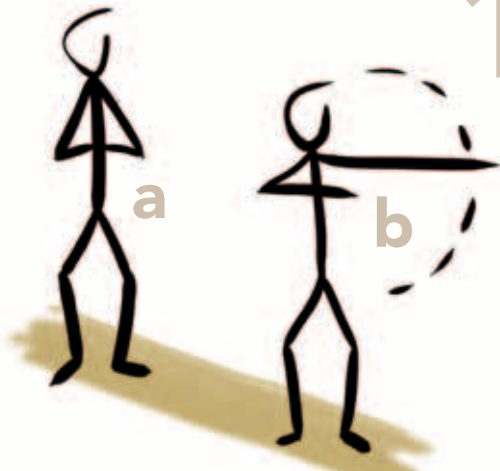
10

- a) Knie leicht gebeugt, Arme seitlich vom Körper, Handflächen schauen zum Boden
- b) Arme mit Schwung nach vorne, Knie strecken
- c) Arme nach hinten schwingen, Knie leicht beugen



11

- a) Aufrechter Stand, Knie etwas gebeugt, Arme vor der Brust gekreuzt
- b) „Bogenspannen“: linken Arm seitlich vom Körper wegstrecken, Hand hält Bogen, rechten Arm gebeugt nach rechts ziehen (Sehne spannen), Kopf schaut nach links, anschließend umgekehrt



* nach Andrea Lindner, diplomierte Physiotherapeutin

Weitere Informationen und Hilfe erhalten Sie bei

PARKINSON SELBSTHILFE Österreich

Kärnten

9620 Hermagor, Postthomanweg 5
Mobil: 0699/119 676 15
E-Mail: parkinson-sh.ok@live.at

Tirol

6080 Igl, Prof. Ficker Weg 13
Tel.: 0512/37 74 48
E-Mail: hans.rezac@aon.at

Oberösterreich

4204 Reichenau, Hausberg 11
Tel.: 0680/12 79 891
E-Mail: ooe@parkinson-sh.at

Salzburg

5071 Salzburg, Hermann-Gmeiner-Straße 19
Tel.: 0662/85 26 34
E-Mail: johann.ebner@inode.at

Steiermark

8010 Graz, Münzgrabenstraße 185a
Tel.: 0316/48 33 77
E-Mail: parkinsongraz.sh@gmx.at,
office.europal@utanet.at

Vorarlberg

6922 Wolfurt, Lorenz-Schertler Straße 3
Mobil: 0664/140 29 80
E-Mail: schatz.helmut@cable.vol.at

Wien

1150 Wien,
Märzstraße 49
Tel.: 01/98 26 821
Fax: 01/98 26 821
E-Mail: parkinson.shg@utanet.at

Niederösterreich/Burgenland

2620 Natschbach,
Siegfried Ludwig Siedlung RH 4
Tel.: 02635/64 072
Mobil: 0664/737 068 81
E-Mail: grete.berndorfer@aon.at
Mobil: 0699/102 589 86
E-Mail: karintoth@gmx.at

JUPPS Wien

1180 Wien, Staudgasse 75/1/1
Tel. und Fax: 01/402 94 27
E-Mail: renete.lemanski@chello.at

JUUPS Burgenland

Tel.: 0664/43 88 460
E-Mail: jupps-bgd@gmx.at

JUPPS Oberösterreich

Tel.: 07252/787 87
Mobil: 0664/785 40 88
E-Mail: franz.doringe@aon.at

JUPPS Österreich

9300 St.Veit an der Glan,
Schlachthausgasse 1/1
Mobil: 0664/121 42 24
E-Mail: p.gschwind@gmx.at

Parkinson Selbsthilfe Österreich – Dachverband

1070 Wien, Schottenfeldgasse 45

Mobil: 0664/78 222 03

E-Mail: sekretariat@parkinson-sh.at

www.parkinson-sh.at



Autor: Primarius Dr. Dieter Volc
Facharzt für Neurologie & Psychiatrie
Schottenfeldgasse 45, 1070 Wien
dieter.volc@parkinsonzentrum.at
www.volc.at

Mit freundlicher Unterstützung
von GlaxoSmithKline Pharma GmbH

