

## Bewegung und Sport bei Parkinson



Dr. med. Heinrich Brunnschweiler, Stv. Chefarzt der Reha Rheinfelden

Das idiopathische Parkinsonsyndrom ist eine langsam fortschreitende Hirnerkrankung. Bewegungsarmut, Steifigkeit, Zittern und erhöhte Sturzneigung gehören zu den Hauptsymptomen. Parkinsonpatienten haben oft eine Muskelschwäche, die durch Bewegungsmangel noch verstärkt wird. Dadurch steigt das Risiko für Osteoporose, Stürze und Frakturen. Körperliche und sportliche Aktivität kann dazu beitragen, bei Parkinsonpatienten die Gehfähigkeit und das Gleichgewicht zu verbessern.

Neben den typischen motorischen Symptomen treten bei Parkinson nicht-motorische Symptome auf (Schlafstörungen, Angst, Depression, Verstopfung, Geruchsstörung, Halluzinationen, Demenz), welche die Betroffenen bezüglich Lebensqualität beeinträchtigen. Schlafstörungen, Depression und Angst zeigen sich häufig bereits vor der motorischen Symptomatik. Halluzinationen und Demenz sind in fortgeschrittenen Stadien der Erkrankung oft Ursachen für die Einweisung in ein Pflegeheim.

In Studien konnte nachgewiesen werden, dass körperliche Aktivität im Erwachsenenalter das Risiko senken kann, später an Parkinson zu erkranken und bei bereits erkrankten Personen die Sterblichkeit senkt.

Bei Problemen wie Gangstörungen, Blockaden, Gleichgewichtsproblemen, Haltungstörungen sowie zur Beratung und Instruktion von Hilfsmitteln wird bei Parkinsonpatienten Physiotherapie eingesetzt. Wichtig dabei ist die Festlegung des Therapieziels, damit für die individuellen Bedürfnisse des Patienten eine Verbesserung erzielt werden kann. Schwerpunkte der Physiotherapie können ein spezifisches Gangtraining, Muskelaufbau, Gleichgewichtstraining und das Erlernen von Strategien im Umgang mit Blockaden sein. Parkinson-Betroffene, die bisher körperlich nicht aktiv waren, werden beraten und motiviert, um in der Frequenz von mindestens drei- bis viermal wöchentlich während 30 Minuten eine ausreichend aktivierende Bewegungsart ausüben. Neben dem individuellen, durch die Physiotherapie zusammengestellten Trainingsprogramm sind aktivierende Tätigkeiten wie Joggen, Nordic Walking, Schwimmen und Fahrradfahren (allenfalls auf dem Hometrainer) günstig.

**«Rheinfelden medical» ist eine Kooperation der fünf bedeutenden Rheinfelder Gesundheitsbetriebe Gesundheitszentrum Fricktal, Reha Rheinfelden, Klinik Schützen Rheinfelden, Salina im Parkresort Rheinfelden und Alta Aesthetica. In Zusammenarbeit mit der Neuen Fricktaler Zeitung publiziert ein Mitglied regelmässig Ende Monat einen Ratgeber zu aktuellen Gesundheitsthemen.**