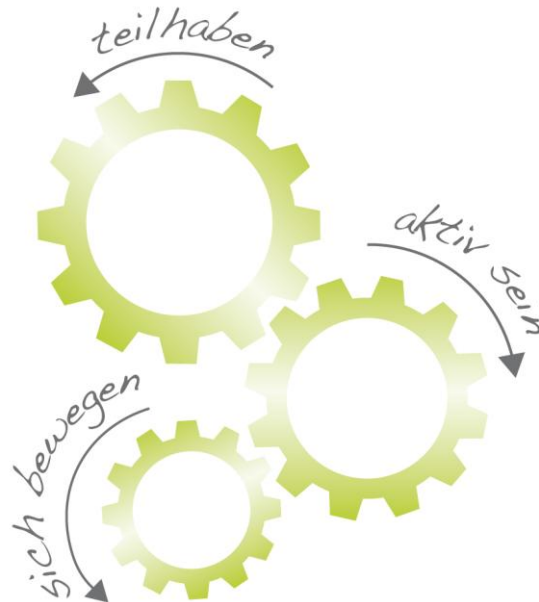


In Bewegung bleiben

„Unsre Bewegung ist beschränkt, die Schranke ist beweglich“.

(Manfred Hirsch)



Die Parkinson-Erkrankung verläuft sehr individuell und hat immer eine Auswirkung auf das Bewegungsvermögen der Betroffenen. Die drei Kardinalsymptome Tremor (Zittern), Rigor (Starre oder erhöhte Muskelspannung) und Akinese (Bewegungsarmut) bis hin zum Freezing (Einfrieren) stehen im Vordergrund und beeinträchtigen die willkürliche Initiierung von Bewegungen und damit auch die Teilhabemöglichkeiten.

Die Bewegungsmöglichkeiten sind auf der einen Seite eingeschränkt, auf der anderen Seite aber auch sehr wichtig für Menschen, die von Parkinson betroffen sind. Insbesondere große Bewegungen wirken der Verlangsamung entgegen, dehnen die Muskulatur und richten den Körper auf. Insbesondere Spazieren gehen, Nordic Walking, Wandern, Wassergymnastik und Tanzen werden empfohlen.

Manchmal fällt es aber schon schwer, den Körper überhaupt in Bewegung zu bringen, zum Beispiel beim Gang vom Sessel zum Bad. Vielen Betroffenen helfen Hinweisreize, in der medizinischen Fachsprache auch „Cues“ genannt. Der Vortrag erklärt, wie hörbare, sichtbare und spürbare Cues die Bewegungsfähigkeit positiv beeinflussen können und wie ihre Anwendung erlernt werden kann. Nach einiger Übung können sich die Betroffenen diese Reize gedanklich vorstellen und sie ohne die Unterstützung Dritter im Alltag anwenden und dadurch mehr Selbstständigkeit und Unabhängigkeit erfahren.

Referentin des Vortrags ist Barbara Schubert, Diplom Pflege- und Gesundheitswissenschaftlerin, Physiotherapeutin und Lernberaterin. Sie steht im Anschluss für Fragen zur Verfügung.