

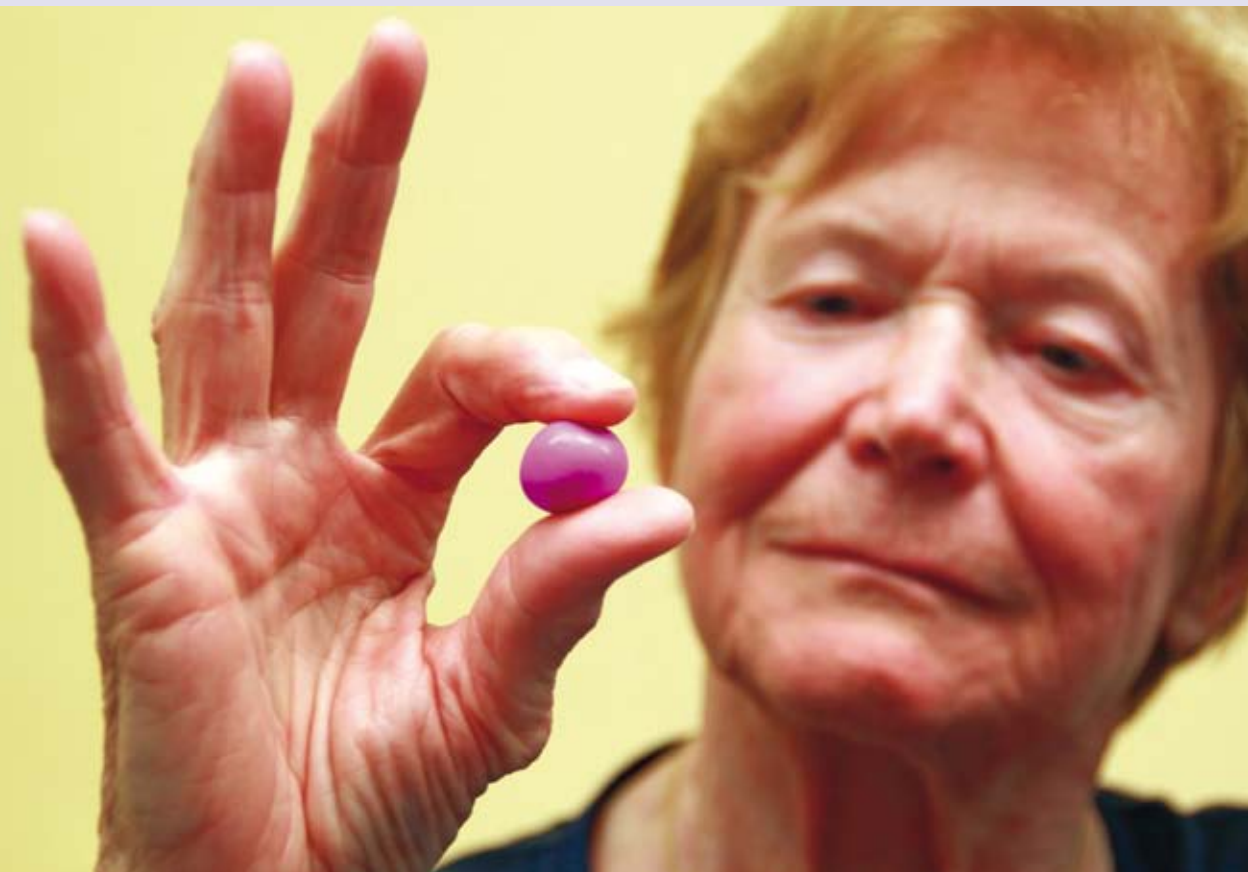


Harald Jansenberger | Johanna Mairhofer

Hausaufgaben für Patienten mit Parkinson

Übungen und Hilfestellungen für Betroffene und Angehörige

2. Auflage



Inhaltsverzeichnis

1	Morbus Parkinson – Häufig gestellte Fragen	7
2	Grundsätzliche Hinweise zum Training bei Parkinson	11
3	Bevor Sie beginnen	15
3.1	Der Übungsplatz	15
3.2	Übungshäufigkeit und Ausführung	16
3.2.1	Übungshäufigkeit	16
3.2.2	Übungsausführung	17
3.3	Wann sollten Sie üben und wann nicht?	18
4	Alltagsorientierte Bewegungsübungen	19
4.1	ROM Training	19
4.1.1	Am Boden	20
4.1.2	Im Sitzen	28
4.1.3	Im Stehen	33
4.2	Kräftigungsübungen	38
4.2.1	Am Boden	38
4.2.2	Im Sitzen	44
4.2.3	Im Stehen	52
4.3	Koordination	57
4.3.1	Am Boden	57
4.3.2	Im Sitzen	59
4.3.3	Im Stehen	62
4.4	Ausdauertraining	69
5	Übungen für die Feinmotorik	71

6	Einsatz von Musik	83
7	Hilfsmittel im Außen- und Wohnbereich	85
7.1	Hilfsmittel im Außen- und Wohnbereich	86
7.2	Hilfsmittel im Bad und WC	88
7.3	Hilfsmittel beim Anziehen	92
7.4	Hilfsmittel beim Essen und Trinken	92
7.5	Weitere Hilfsmittel	94
8	Anhang	96

4 Alltagsorientierte Bewegungsübungen

Harald Jansenberger

Die Übungen verfolgen mehrere Ziele:

4.1 ROM Training

Das ROM (= Range of motion dt. Bewegungsausmaß) Training zielt darauf ab Ihre aktive Beweglichkeit wieder zu verbessern. Dabei kommen bei niedriger Intensität große Bewegungsausschläge zum Einsatz, die je nach körperlicher Fähigkeit immer im sicheren Ausmaß durchgeführt werden sollten. So sind die Übungen in aufsteigender Schwierigkeit angeordnet. Die Übungen am Boden (oder im Bett) sind leichter als die Übungen im Sitzen und Stehen. Besonders bei den Übungen im Stehen ist immer auf eine stabile Haltemöglichkeit zu achten! Wählen Sie die Zahl der Übungen nach Ihrer Belastungsverträglichkeit aus, und versuchen Sie folgende Inhalte immer dabei zu haben: Übungen für das Bewegungsausmaß der Arme, Übungen für das Bewegungsausmaß der Beine und eine Rotationsübung. Machen Sie nicht mehr als 3 bis 6 Übungen am Stück, außer Sie fühlen sich nicht angestrengt.

Übungsanzahl	Wiederholungen/Serien	Häufigkeit pro Woche
3–6 Übungen	10–15 Wiederholungen/ 3- bis 4-mal 1 Minute Serienpause empfehlenswert	Mindestens 2-mal maximal 6-mal pro Woche

4.1.1 Am Boden

Armheben über Kopf – Atemübung



In Rückenlage winkeln Sie beide Beine ab, sodass die Füße am Boden stehen. Die Arme werden neben den Körper gelegt. Die Daumen sehen nach oben. Beide Arme werden zugleich über Kopf gehoben, bis im Idealfall die Daumen wieder Bodenkontakt haben. Dann werden die Arme wieder gesenkt. Beim Abheben der Arme atmen Sie tief durch die Nase ein, beim Senken der Arme atmen Sie tief durch den Mund aus. Achten Sie vor allem beim Armheben, dass die Schultern leicht in die Unterlage drücken und der untere Rücken sich nicht zu stark abhebt. Als Variante ist die Übung auch gegengleich ausführbar.

Heben des gestreckten Beines



In Rückenlage wird ein Bein angewinkelt und das andere gestreckt abgelegt. Versuchen Sie nun mehrmals das gestreckte Bein so hoch Sie können zu heben. Es darf dabei ein Dehnungsreiz im abgehobenen Bein zu spüren sein. Versuchen Sie hier beim Heben des Beines aus- und beim Senken des Beines einzuatmen. Achten Sie darauf, dass sich beim Senken des Beines der Rücken nicht zu weit von der Unterlage abhebt.

Beidbeiniger Beckenlift „Reißverschluss“

In Rückenlage werden beide Beine angewinkelt. Die Fußspitzen werden abgehoben, sodass nur noch die Fersen Bodenkontakt haben. Versuchen Sie nun das Gesäß zu heben und den Rumpf Wirbel für Wirbel abzuheben. Sobald nur noch der Schultergürtel Bodenkontakt hat, beginnen Sie die Bewegung rückwärts auszuführen. Wirbel für Wirbel wird der Rücken wieder in Bodenkontakt gebracht. Wie bei einem Reißverschluss senken Sie die einzelnen Elemente ab. Das Gesäß berührt als letzter Teil den Boden. Sobald das Gesäß Bodenkontakt hat, wird es sanft nach vorne gekippt und ein leichtes Hohlkreuz entsteht. Dann wird das Becken wieder aufgerichtet und die Bewegung beginnt von vorne.

Hinweis: Diese Übung dient zur Verbesserung der Wahrnehmung des Rückens. Anfangs wird Ihnen die Bewegung sehr schwerfallen, aber nach und nach lernen Sie das Wirbel-für-Wirbel-auf-und-abrollen immer besser zu kontrollieren!

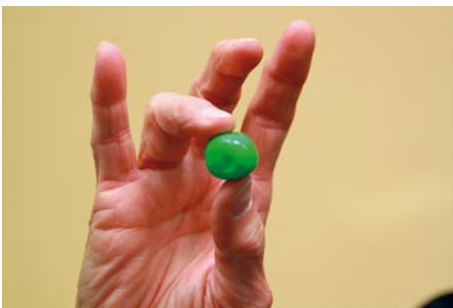
Therapiematerial „Knetmasse“

Therapieknetmasse erhalten Sie ebenfalls in Ihrem Fachgeschäft in diversen Farben. Die verschiedenen Farben bedeuten eine unterschiedliche Stärke (die Reihung der Stärken von ganz hart bis ganz weich lautet bei gängigen Herstellern wie folgt: blau, grün, rot, gelb, beige). Die folgenden Übungen werden mit der beige(n) Therapieknete durchgeführt. Achten Sie vor dem Beginn darauf, dass die Knetmasse gut warmgeknetet wird, es erleichtert die Handhabung.

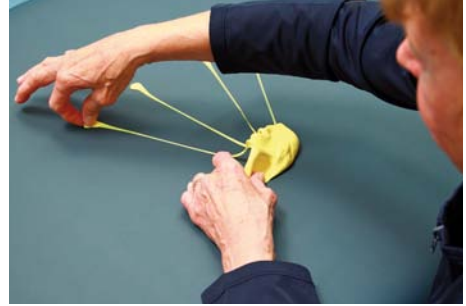
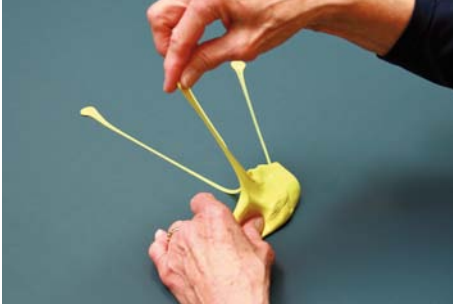
Ausgangslage

Sitzen beim Tisch, Unterarme liegen entspannt auf der Tischfläche auf, aufrechter Sitz.

Aufgabenstellungen



1. Aus der Therapieknetmasse „kleine Portionen“ entnehmen und zwischen Zeigefinger/Daumen ein Kügelchen formen.
(Steigerung: Kügelchen zwischen Daumen/Mittelfinger, Daumen/Ringfinger, Daumen/Kleiner Finger rollen.)



2. Aus der Therapieknetmasse mit dem Daumen/Zeigefinger „kleine Portionen“ herausziehen (zieht Fäden) und auf den Tisch kleben.



3. Therapieknetmasse mehrmals teilen, zu Rollen formen, Finger in „Klavierstellung“, jeden Finger einzeln (Daumen, Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger, Kleiner Finger) in die Masse drücken, Finger einzeln wieder abheben.



4. Therapieknetmasse mehrmals teilen, zu Rollen formen, aus den Rollen „Schneckenhäuser“ modellieren.