

## **Bewegungstipps für Parkinson-Betroffene**

Viele Parkinson Patienten befürchten, dass körperliche bzw. sportliche Betätigung ihren Zustand verschlechtern könnte. Diese Sorge ist nicht nur unbegründet, in aller Regel ist das Gegenteil der Fall. Die folgenden Hinweise erläutern, worauf Sie bei sportlichem Engagement achten sollten.

- Führen Sie nicht alle neu auftretenden körperlichen Einschränkungen auf Ihre Parkinson-Krankheit zurück. Viele hängen mit dem zunehmenden Alter zusammen, wie die Abnahme von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit, Gelenkbeschwerden und Osteoporose. Vor allem altersbedingte körperliche Leistungseinbußen lassen sich durch ein vernünftiges Training deutlich verlangsamen.

- Parkinson-Kranke spüren ihr Leiden oft in Ruhe weniger als bei Bewegung. Sie tendieren deshalb dazu, sich übermäßig zu schonen. Dadurch verstärken sich aber manche Probleme unnötig (weiterer Muskelschwund, mangelndes Herz-Kreislauf-Training). Lassen Sie sich also nicht zu übermäßiger Schonung verleiten. Bitten Sie Ihren Hausarzt oder Neurologen um eine sportmedizinische Untersuchung und Beratung. Er sollte auch die Kreislaufregulation überprüfen. Denn Parkinson-Kranke neigen zu Blutdruckabfällen (etwa beim Aufstehen oder nach Mahlzeiten): Bei einigen passt sich der Puls nicht flexibel dem Ausmaß der körperlichen Belastung an (eingeschränkte Herzratenvariabilität).

- Trainieren Sie mindestens zweimal in der Woche – optimal sind drei Trainingseinheiten. Mit spürbaren Leistungssteigerungen dürfen Sie allerdings erst nach ein bis zwei Monaten rechnen. Trainieren Sie pro Übungseinheit nicht länger als 45 bis 60 Minuten. Planen Sie vorher und nachher genug Zeit zum Umkleiden ein. Erhöhen Sie Intensität und Dauer der Übungen langsam, damit Ihr Organismus sich anpassen kann. Legen Sie besonderen Wert auf Übungen, die Beweglichkeit, Gleichgewichtsvermögen, Kraft, Körperhaltung, Koordination unterschiedlicher Aufgaben sowie den Start und den Wechsel von Bewegungen (wie vorwärts, rückwärts, seitwärts Laufen) fördern. Treiben Sie dauerhaft Sport, da die Trainingserfolge sonst innerhalb weniger Wochen und Monate wieder komplett verloren gehen.

- Schließen Sie sich einer Parkinson-Sportgruppe an (Adressen erfahren Sie von der regionalen dPV-Vereinigung). Solche Gruppen werden oft von erfahrenen und speziell ausgebildeten Übungsleitern

betreut (Rückfragen sind auch über den jeweiligen Landessportbund möglich). Wenn Ihr behandelnder Arzt eine Verordnung über Rehabilitationssport ausstellt, kann der betreffende Sportanbieter die Kosten des Trainings teilweise der Krankenkasse in Rechnung stellen. Gruppen haben den Vorteil, dass sie vor sozialem Rückzug schützen, entsprechende Ängste nehmen und durch gemeinsame Sportspiele besonderen Spaß ermöglichen. Wählen Sie eine Gruppe, deren Mitglieder in ungefähr gleichem Maße an der Parkinson-Krankheit leiden wie Sie selbst. So beugen Sie Über- oder Unterforderungen vor. Auch kann man in einer solchen Gruppe leichter Partnerübungen durchführen.

- Nutzen Sie sportliche Angebote nicht nur, um Ihre Fitness und Beweglichkeit auf einem möglichst hohen Niveau zu erhalten. Durch sportliches Training verhindern Sie auch Komplikationen, die Folge von Bewegungsmangel sind (Haltungsschäden, Muskelschwund, Kreislaufschwäche, Übergewicht, Atemwegsprobleme). Nicht zuletzt beugen Sie vor allem durch Ausdauersport Müdigkeitserscheinungen und einer Depression vor (letztere droht bis zu 70 Prozent aller Parkinson-Kranken). Machen Sie von der Möglichkeit Gebrauch, sich durch passende Musik rhythmisch stimulieren zu lassen.

- Finden Sie durch Experimentieren heraus, welche sportlichen Angebote Ihnen besonders helfen. Manche Parkinson-Betroffene konnten überrascht feststellen, dass sich medikamentös ausgelöste Bewegungsstörungen beim Sport besserten. Andere hatten den Eindruck, dass Sport Dyskinesien eher fördert. Wassergymnastik hat für Parkinson-Kranke mehrere Vorteile: Vor allem beim Training in warmen Wasser (27 bis 31 Grad) entspannt sich die Muskulatur und verbessert sich die Körperwahrnehmung. Die Überwindung des Wasserwiderstandes ist eine angenehme Form von Krafttraining. Trainieren Sie nur in Nichtschwimmer-Becken und in der Nähe von Haltegriffen.

- Stimmen Sie Sport und Medikamenteneinnahme so ab, dass das Training möglichst zu einer Zeit stattfindet, in der Ihre Parkinson-Medikamente am stärksten wirken. Berücksichtigen Sie, dass Sie Levodopa vor dem Sporttreiben unter Umständen höher dosieren müssen.

**Mit freundlichen Grüßen**

**Ihr Hans-Peter Westfal**