



KLINIK MIT HERZ
Klinik am Tharandter Wald



Parkinson-
Hausübungsprogramm

Chefarzt Dr. Themann über

Das Parkinson- Hausübungsprogramm



Liebe Leserin, lieber Leser!

Während Ihrer Behandlung in unserer Klinik haben Sie die vielfältigen Variationen des Parkinsonsyndroms und unterschiedlichste therapeutische Möglichkeiten kennengelernt. Insgesamt konnten Sie die Wirkung verschiedener therapeutischer Maßnahmen am eigenen Leibe erfahren. Allerdings ist ebenso wie bei der medikamentösen Behandlung eine kontinuierliche Durchführung zum Erhalt der neu erreichten Beweglichkeit und auch Lebensqualität notwendig.

Insbesondere sogenannte „axiale Symptome“, wie z.B. Gleichgewichtsstörungen, Schluck- und Sprachstörungen, die nicht so gut auf die medikamentöse Behandlung ansprechen, bedürfen einer kontinuierlichen übenden Behandlung.

Darüber hinaus hat sich insbesondere in den letzten Jahren gezeigt, daß durch regelmäßige körperliche Übungen die Bildung neuer Nervenzellen im Gehirn und die Schutzfunktion der bestehenden Nervenzellen aktiviert werden. So konnte inzwischen wissenschaftlich gezeigt werden, dass durch regelmäßige körperliche Aktivität nicht nur der allgemeine Gesundheitszustand verbessert wird und damit ein Schutz vor Schlaganfall, Herzinfarkt und Bluthochdruck besteht, sondern das auch eine positive Beeinflussung der Parkinsonerkrankung erreicht und einer Demenz vorgebeugt werden kann.

Während der stationären Behandlung in unserer Klinik sind Sie sicherlich durch die „therapeutische Atmosphäre“ immer wieder motiviert worden, die aktiven Behandlungen durchzuführen.

Zu Hause stellt sich die Situation dann allerdings wieder ganz anders dar. Sicherlich ist schon eine gewisse körperliche Aktivierung durch die alltäglichen Aufgaben vorhanden, allerdings sind gerade, wenn es um die Gangsicherheit geht, regelmäßige Übungen – ob allein oder mit dem Partner – für den Erhalt des Gleichgewichtes unerlässlich.

Aus diesem Grund haben wir dieses kleine Büchlein inzwischen in der 2. Auflage initiiert, um Ihnen die während des hiesigen Aufenthaltes vorgestellten Übungen nochmals vor Augen zu führen und in Ihren Alltag einzubauen. Eine alleinige nur auf die Therapiesituation begrenzte physiotherapeutische Behandlung ist zum Erhalt oder gar zur Verbesserung der Beweglichkeit nicht ausreichend. In Anbetracht der darüber hinaus auch bestehenden knappen Ressourcen bezüglich der Verordnung von Therapiemaßnahmen ist es umso notwendiger, selbstständige Übungen durchzuführen. Die nachfolgenden Übungen aus fünf Therapiebereichen sollen Ihnen eine kleine anschauliche Hilfe sein, das tägliche Üben zu unterstützen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg mit Ihrem Trainingsprogramm!

Dr. P. Themann

Chefarzt Fachbereich Neurologie

Leitender Chefarzt

Inhaltsverzeichnis Physiotherapie

- 1 a) Übungen zur Rumpfmobilisierung
- 1 b) Dehnlagerungen
- 1 c) Verbesserung der Fußwahrnehmung
- 1 d) Übungen zur Verbesserung der Standsicherheit
- 1 e) Übungen zur Verbesserung der Gangsicherheit
- 1 f) Freizeitaktivitäten