



**«Bewegung ist nötig, um Lebensqualität und Selbstständigkeit zu erhalten.»**

**SUSANNE BRÜHLMANN (57),**  
PHYSIOTHERAPEUTIN,  
FACHVERANTWORTLICHE  
PARKINSONTHERAPIE,  
REHAKLINIK ZIHLSCHLACHT TG



# Parkinson: Aktiv gegen den Abbau

Zwar büssen Menschen mit Parkinson durch ihre Erkrankung viel von ihrer Beweglichkeit ein. Doch gerade sie profitieren stark von Bewegung und Sport.

TEXT MAJA SCHAFFNER

Menschen, die aktiv Sport treiben, tanzen und lachen? So stellen wir uns Parkinson-Betroffene eher nicht vor. Denn das passt nicht wirklich zu einer Krankheit, die die Bewegungen der Erkrankten langsam und klein macht, ihre Muskeln steif, den Körper vornübergebeugt, den Gang schlurfend und zu der in vielen Fällen das typische Zittern gehört.

## Körperliche Anstrengung hilft

«Die Gehirn-Erkrankung führt dazu, dass der Alltag von Betroffenen immer beschwerlicher wird», weiss Susanne Brühlmann, die sich als Physiotherapeutin auf die Arbeit mit Parkinson-Erkrankten spezialisiert hat. «Die Folge ist, dass sie sich immer weniger bewegen und auch häufiger stürzen.» Die gute Nachricht: Neben gut eingestellten Medikamenten kann körperliches Training ganz entscheidend dazu beitragen, dass die Krankheit langsamer voranschreitet.

«Für Menschen mit Parkinson ist Bewegung unerlässlich, um Lebensqualität zu erhalten und selbstständig zu bleiben», ist Brühlmann überzeugt. «Trainieren lohnt sich!» Wie Betroffene sich am besten betätigen, hängt unter ande-



**Sport und Bewegung sind für Menschen mit Parkinson trotz körperlicher Einschränkungen möglich.**

rem vom Stadium der Erkrankung, der individuellen Problematik und persönlichen Vorlieben ab.

#### **Sogar Tischtennis ist möglich**

Ganz grundsätzlich empfiehlt die Physiotherapeutin, sich körperliche Aktivitäten zu suchen, die Spass machen: «Das macht es leichter, langfristig dranzubleiben.» Nachgewiesenermassen positiv wirken etwa Nordic Walking, Laufen auf dem Laufband, Tai-Chi oder Tanzen. Viele weitere Sportarten sind möglich. Zum Beispiel begeistert sich eine wachsende Zahl von Parkinson-Betroffenen fürs Tischtennis-Spielen. Es gibt sogar eine eigene Weltmeisterschaft, die dieses Jahr zum fünften Mal stattfindet.

«Das Training sollte allerdings nicht nur auf Ausdauer, sondern auch auf Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht ausgerichtet sein», sagt Brühlmann. Mit speziellen Trainingsprogrammen wie «LSVT BIG» trainieren Menschen mit Parkinson unter anderem gezielt grosse Bewegungen sowie deren Anwendung im Alltag und können so dem schleichenden Abbau entgegenwirken.

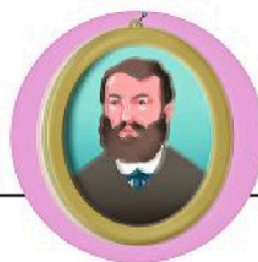
In der Physiotherapie lernen und üben Betroffene Alltagsrelevantes. Unter anderem, mit welchen Tricks sie Parkinson-typische Bewegungsblockaden lösen können. Logo- oder Ergotherapie kann ebenfalls nötig und hilfreich sein. Die Physiotherapeutin betont: «Wichtig ist,

dass sich die Therapierenden mit Parkinson auskennen.»

#### **Am Leben draussen teilnehmen**

Auch der soziale Aspekt von Bewegung und Sport ist für Brühlmann sehr wichtig: «Körperlich aktiv zu sein, ist eine gute Möglichkeit, aus dem Haus und unter Leute zu kommen», sagt sie und rät, bisherige Aktivitäten wie etwa Wandern trotz der Krankheit möglichst lange beizubehalten. Sie empfiehlt Menschen mit Parkinson, offen über ihre Einschränkungen zu sprechen. Und auch um Rückmeldungen zu bitten, wenn sich – von den Betroffenen selbst häufig unbemerkt – betreffend Haltung, Gangunsicherheit oder Tempo etwas ändert.

Wie gut körperliche Aktivität Menschen mit Parkinson tut, erlebt die Physiotherapeutin auch während den Aktivreisen für Menschen mit Parkinson, die sie zweimal im Jahr leitet: Dort geniessen die Teilnehmenden nicht nur die angenehme Gesellschaft und besichtigen Sehenswürdigkeiten, sondern turnen auch zwei Mal am Tag motiviert, gehen walken, baden im Meer und tanzen am Abend gut gelaunt zu Live-Musik. ●



#### **NICHT ALLE ZITTERN**

Der englische Arzt James Parkinson hat die «Schüttellähmung» 1817 beschrieben. Allerdings hat sich seither herausgestellt, dass ein Teil der Parkinson-Betroffenen gar nicht zittert.

**GUT ZU WISSEN**

#### **UNTERSTÜTZUNG FÜR BETROFFENE UND ANGEHÖRIGE:**

- Parkinson Schweiz setzt sich für eine gute Lebensqualität von Menschen mit Parkinson und deren Angehörigen ein. In der Schweiz gibt es über 80 Selbsthilfegruppen.  
[www.parkinson.ch](http://www.parkinson.ch)
- Mit der Swiss-Parkinson-App können sich Erkrankte unter anderem Übungsprogramme zusammenstellen und Fortschritte testen.  
[www.parkinson.ch/selbsthilfe/parkinson-app](http://www.parkinson.ch/selbsthilfe/parkinson-app)
- Auf der Website der Fachgruppe Physiotherapie Parkinson lassen sich spezialisierte Fachpersonen in der Nähe finden.  
[www.fp-parkinson.ch](http://www.fp-parkinson.ch)

INFORMATION