



Sport bei Parkinson Erkrankung: Wesentliche Fakten für Patienten

WARUM IST SPORT WICHTIG?

Bewegungseinschränkung, Bewegungsverlangsamung und Steifheit können das Leben mit der Parkinson Erkrankung sehr erschweren. Besonders die Bewegungsverlangsamung kann ein Schwächegefühl hervorrufen und eine Unzufriedenheit bedingen. Regelmäßige körperliche Aktivitäten können Ihre allgemeine Beweglichkeit verbessern und in weiterer Folge die Lebensqualität steigern.

WELCHE ROLLE SPIELT SPORT BEI DER PARKINSON ERKRANKUNG?

Sport setzt sich aus geplanten, strukturierten und sich wiederholenden körperlichen Tätigkeiten zusammen. Er sollte zu folgenden Therapiemöglichkeiten ergänzend ausgeführt werden:

- Allgemeine körperliche Aktivitäten
- Medikamente
- Operation
- Rehabilitative Maßnahmen wie Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie

Übungsprogramme können helfen aktiv zu bleiben. Sie erleichtern die Aktivitäten des täglichen Lebens. Setzen Sie sich Ziele, bevor Sie ein Übungsprogramm starten. Es ist wichtig, dass Patienten ihre Übungen möglichst während einer „On“-Phase durchführen.

WIE PROFITIEREN DENKEN UND GEDÄCHTNIS VON SPORT?

Das Gehirn kann Nervenverbindungen neu vernetzen und alte Verbindungen neu organisieren. Dies nennt man Neuroplastizität. Es gibt Hinweise, dass sportliche Betätigung diese Neuroplastizität verbessern kann. Sport kann Aufmerksamkeit, Gedankenvorgänge und Gedächtnisleistungen verbessern. Körperliche Aktivität kann insbesondere mit Lernen assoziierte Gehirnbereiche stimulieren. Dieser Effekt ist speziell in den frühen Phasen der Erkrankung zu beobachten.

Um einen größtmöglichen Vorteil zu erzielen, sollte folgendes beachtet werden:

- Feedback von außen
- Aufmerksamkeitsübungen, wie z.B. gleichzeitiges Ausführen von Gedächtnisübungen während des Gehen
- Motivierende Belohnungen

WELCHE MOTORISCHEN SYMPTOME KÖNNEN DURCH SPORT VERBESSERT WERDEN?

Mit Fortschreiten der Parkinson Erkrankung haben Patienten oft Schwierigkeiten beim Gehen, mit der Mobilität, Haltung und dem Gleichgewicht. All diese Symptome können sich durch regelmäßiges Training verbessern. Zusätzlich verringert sich das Risiko zu stürzen.

WELCHE ANDEREN VORTEILE BRINGT SPORT?

Sport kann Bewegung, Denkvermögen und Gedächtnisleistung verbessern. Aber Sport kann auch einen positiven Einfluss auf das äußere körperliche Erscheinungsbild, die Stimmung und soziale Kontakte haben.

Weiters können folgende Verbesserungen auftreten:

- Bessere Arm- und Bein-Kraft
- Bessere Rumpfstabilität
- Mehr Muskel-Masse und -Flexibilität

WELCHE ARTEN VON SPORT WERDEN EMPFOHLEN?

Es gibt keine speziellen Sportarten die eindeutig besser sind als andere. Das wichtigste ist, dass Sie eine Sportart finden die Ihnen Spaß macht und die Sie länger ausüben wollen. Zum Beispiel kann dies ein Ausdauer-Training (Home-Trainer, Cross-Trainer, Laufband) und Training mit leichten Gewichten beinhalten. Überschätzen Sie sich aber nicht selbst und vermeiden Sie Situationen mit erhöhtem Sturzrisiko. Forscher haben Sportarten analysiert und empfehlen davon einige für an Parkinson erkrankte Personen.

Beispiele sind:

- Tai Chi
- Tango tanzen
- Trainieren auf einem Laufband oder einem Cross Trainer
- Radfahren

WELCHE SYMPTOM-SPEZIFISCHEN ÜBUNGEN WERDEN EMPFOHLEN?

- **Tai Chi:** Diese Sportart kann die Haltung verbessern. Außerdem kann über eine bessere Kontrolle des Gleichgewichts das Risiko und die Anzahl der Stürze reduziert werden.



Sport bei Parkinson Erkrankung: Wesentliche Fakten für Patienten

- **Tango tanzen:** Diese Aktivität unterstützt Körper und Gehirn. Tango tanzen kann das räumliche Bewusstsein und die Aufmerksamkeit verbessern, ebenso das Zusammenspiel mit dem Partner.
- **Training auf einem Laufband oder einem Cross Trainer:** Dieses Training kann das Gehen, Laufen und Treppensteigen, also das Gangbild im Allgemeinen, verbessern. Es kann auch die Geschwindigkeit, Schrittlänge, Gleichgewicht und den Schrittrhythmus verbessern. Die Geschwindigkeit des Trainings kann zur Steigerung der Effektivität angepasst werden, allerdings sollten Sie sehr Acht geben nicht zu stürzen.
- **Radfahren:** Radfahren kann die Ganggeschwindigkeit und Schrittfrequenz verbessern.

Bitte kontaktieren Sie vor dem Start eines Übungsplanes den zuständigen Arzt.