

Bewegung ist Leben * Die 7 Jordanier *

Bewegungen werden im Gehirn geplant, fein abgestimmt und gesteuert. Eine Verbesserung dieser bei M. Parkinson gestörten Funktionen erreichen Sie durch die Medikation. Um aber den ganzen Vorteil aus einer Behandlung zu ziehen sind tägliche Übungen und fortwährende Aktivität notwendig.

Das Aufrechterhalten eines guten Trainingszustandes und einer guten Beweglichkeit sind wichtige Aspekte für die Prognose und den weiteren Verlauf der Parkinsonkrankheit.

1 Rückenlage

In Rückenlage stellen Sie beide Beine auf und legen die Hände waagrecht zur Seite. Drehen Sie die geschlossenen Beine nach rechts, den Kopf nach links und die Schultern bleiben so gut wie möglich auf der Unterlage. Halten Sie kurz in der Endstellung inne, wechseln dann mit Kopf und Beinen zur anderen Seite.

Bild: Gabriele Widhalm, Physiotherapeutin



2 Aufsetzen

Um in die Sitzposition zu kommen, beugen Sie die Beine und drehen Sie sich auf die Seite, an der Sie aussteigen möchten. Schieben Sie die Beine aus dem Bett und drücken Sie sich gleichzeitig mit den Händen von der Unterlage ab. Das Gewicht der Beine hilft Ihnen beim Aufstehen.

Bild: Christine Klement, Physiotherapeutin

3 Sitzmarsch

Auf einem Sessel sitzend, Beine in Hüftbreite, beginnen Sie auf der Stelle zu marschieren. Achten Sie auf gerade Körperhaltung, gleichmäßiges Heben und kontinuierliches Tempo.

Bild: Burgi Fuchs, Organisation





4 Schwingen

Lassen Sie die Arme locker schwingen und achten Sie auf gestreckte Ellenbögen. Um den Effekt zu verstärken, können Sie in jeder Hand ein Gewicht – Hantel oder einen smovey® – halten.

Die Übungen 3 und 4 können gut kombiniert werden.

Bild: Elfi Oswald, Pharmazeutin

5 Aufstehen

Die Beine so gut wie möglich anbeugen – bringen Sie den Oberkörper weit nach vorne und stützen Sie sich auf Armlehnen oder Oberschenkel. Bewegen Sie Ihren Oberkörper so weit nach vorne, bis Ihr Gesäß leicht wird und stehen Sie dann mit etwas Schwung auf.

Bild: Gabriele Kirnbauer, Ergotherapeutin



6 Stand

Stehen Sie aufrecht – Hände in die Hüften gestützt, Beine hüftbreit. Zeichnen Sie mit einem Bein einen Kreis am Boden. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein. *Zur Erhöhung Ihrer Sicherheit halten Sie sich an einem stabilen Gegenstand an.*

Bild : Barbara Haunold, Ergotherapeutin

7 Niedersetzen

Gehen Sie exakt bis vor die Sitzfläche, drehen Sie sich und stellen Sie sich vor den Stuhl. Zum Niedersetzen bringen Sie den Oberkörper weit nach vorne, beugen die Knie und stützen sich auf Armlehnen oder Oberschenkel. Einmal mit dem linken Bein weiter zurück, einmal mit dem rechten. *Vermeiden Sie ein Zurückfallen durch langsames und kontrolliertes Hinsetzen.*

Bild: Dieter Volc, Neurologe



Bauen Sie die Übungen in Ihr morgendliches Aufstehritual ein und achten Sie auf Ihre Bewegungsabläufe, wann immer Sie solche Bewegungen brauchen.

Weitere Informationen finden Sie unter www.parkinsonreisen.at

Diese Übungen entstanden während der Klima- & Erlebnistherapie am Toten Meer in Jordanien im März 2009 in Zusammenarbeit mit Gabriele Widhalm, Christine Klement, Gabriel Kirnbauer und Barbara Haunold.

© Text: Dr. Dieter Volc, © Fotos: Tobias Volc