

Die logopädische Behandlung gewinnt an Bedeutung

Mit zunehmendem Fortschreiten der Parkinson-Erkrankung kann sich auch Ihre Stimme und Ihr Sprechen verschlechtern. Dann ist logopädische Behandlung angezeigt. Aber auch zu Hause können Sie

eine Reihe von Übungen durchführen, die Ihre Stimme kräftigen und mit deren Hilfe Ihnen das Sprechen wieder leichter fallen wird.



Das Sprechen verschlechtert sich

Die Hauptsymptome der Parkinson-Erkrankung – also Muskelsteifigkeit (Rigor), Bewegungsarmut (Akinese) oder Zittern (Tremor) – können auch die am Sprechen beteiligten Muskelgruppen betreffen. Bedingt dadurch können sich Symptome entwickeln, die einer logopädischen Behandlung bedürfen.

Sollten Sie selbst oder Ihr Umfeld bemerken, dass sich Ihr Sprechen zu verschlechtern beginnt, ist es daher sinnvoll und not-

wendig, dass Sie mit Ihrem behandelnden Arzt über die Möglichkeiten einer logopädischen Therapie sprechen. Er kann Ihnen sicherlich darüber Auskunft geben, ob es in Ihrer Nähe eine logopädische Praxis gibt – oder Sie schauen selbst in den gelben Seiten Ihres Telefonbuches unter dem Stichwort „Logopädie“ nach. Ihr Facharzt kann Ihnen logopädische Übungsstunden verschreiben, für die die Krankenkasse bis auf den Selbstbeteiligungsanteil dann auch die Kosten

Übrigens

Die Verschlechterung des Sprechens erkennen

Anzeichen für eine beginnende Verschlechterung des Sprechens können sein:

- vermehrtes Nachfragen von Gesprächspartnern,
- gehäuftes Auftreten von Missverständnissen in Gesprächen,
- Aufforderung der Gesprächspartner an Sie, lauter oder deutlicher bzw. langsamer zu sprechen.

Möglicherweise bemerken Sie selbst zu Beginn diese Verschlechterung gar nicht.

Dadurch kann es zu für beide Seiten unangenehmen Auseinandersetzungen kommen. Ein typisches Beispiel dafür ist der folgende Dialog:

Nicht betroffener Partner: „Sprich doch mal lauter und nicht so undeutlich! Du bist ja kaum noch zu verstehen!“

Parkinson-Betroffener: „Ich spreche so laut wie immer. Du hörst schwer! Du müsstest mal zum Arzt gehen und dein Gehör untersuchen lassen!“

Deutliche und sichtbare Zeichen der Erkrankung

übernimmt. Auch in den meisten Parkinson-Fachkliniken wird heute Logopädie für die Patienten angeboten.

Wenn Sie vermuten oder es zutrifft, dass Ihr Partner beispielsweise altersbedingt schlechter hört, sollten Sie dennoch Rückmeldungen, die besagen, dass Ihr Sprechen leiser oder nuscheliger geworden sei, ernst nehmen. Solche Veränderungen treten bei Parkinson-Kranken häufig auf und es ist gut, sie frühzeitig zu bemerken.

In einer wissenschaftlichen Untersuchung, die sich mit dem Sprechen und der Stimme von Parkinson-Betroffenen befasst, stellte man fest, dass es bei 80 Prozent der untersuchten Personen im Verlauf ihrer Erkrankung zu Einschränkungen in diesem Bereich kam.

Oft besteht eine Diskrepanz zwischen der eigenen Wahrnehmung – „Ich spreche wie immer“ – und der Wahrnehmung der Gesprächspartner – „Du sprichst leiser und undeutlicher“. Sie lässt sich zum Teil dadurch erklären, dass Sie von der Planung Ihrer Bewegung her tatsächlich wie immer

sprechen – schließlich wollen Sie ja nicht leiser oder undeutlicher sprechen.

Da aber durch die parkinsonbedingte Bewegungsarmut Ihre tatsächlich ausgeführten Bewegungen schwächer ausfallen, kommt als Ergebnis das leisere und undeutlichere Sprechen zustande, das Ihre Gesprächspartner dann auch bei Ihnen beklagen.

Obwohl die beste Hilfe bei solchen Sprechschwierigkeiten in einer gezielten Therapie durch eine logopädisch geschulte Fachkraft liegt, gibt es auch einiges, was Sie selbst tun können, um Ihre Stimme zu kräftigen und Ihr Sprechen zu trainieren. Der folgende Übungsteil will Ihnen dazu einige Anregungen geben.

Das hilft im Alltag

In der Regel können Sie die Übungen alleine durchführen. Manchmal ist es aber auch hilfreich, wenn Sie sie in Gegenwart Ihres Partners oder sogar gemeinsam mit ihm durchführen. So bekommen Sie eine positive Rückmeldung auf die ersten hörbaren Erfolge – und das motiviert Sie zum Weitermachen.



Logopädische Übungen

Auch die Logopädie arbeitet nicht alleine mit der Sprache. Damit die konkreten Sprechübungen auch wirklich effektiv sein können, geht jeder dieser Übungseinheiten ein allgemeiner Entspannungsteil voraus, der den gesamten Körper ansprechen soll. Darüber hinaus sind auch die Körperhal-

tung sowie die Atmung zwei wesentliche Säulen, auf denen eine kräftige und gefestigte Stimme aufbauen kann. Bevor wir also mit den eigentlichen Sprechübungen beginnen, machen wir Sie mit den weiteren, zu einer wirksamen logopädischen Behandlung gehörigen Bereichen vertraut.



SELBSTHILFE

Einleitende Entspannungsübung

Mit dieser Übung gelingt es Ihnen, schnell und effektiv zu entspannen. Sie ist auch hilfreich in Situationen, in denen Sie vermehrtem Stress ausgesetzt sind und den Aufbau von zu großer Anspannung vermeiden wollen:

Setzen Sie sich bequem und aufrecht hin und schließen Sie die Augen, so können Sie sich besser auf Ihre innere Wahrnehmung konzentrieren.

Lassen Sie Ihren Atem von alleine kommen und gehen, lenken Sie dann Ihr Bewusstsein auf die Wahrnehmung einzelner

Körperbereiche. Spüren Sie nach, ob Sie irgendwo eine Anspannung verspüren und versuchen Sie, loszulassen.

Versuchen Sie, nacheinander die einzelnen Körperteile bewusst wahrzunehmen und zu entspannen: Füße – Beine – Gesäß – Bauch – Rücken – Schultern – Arme – Hände – Nacken – Gesicht.

Lassen Sie sich genügend Zeit für diese Übung, um alle Körperbereiche bewusst wahrzunehmen und Ihre persönlichen „kritischen“ Punkte festzustellen.

Entspannung zur Einleitung der Sprechübungen

Da alle Muskelgruppen im Körper zusammenhängen, ist eine allgemeine Entspannung immer auch eine gute Voraussetzung für die Beweglichkeit der einzelnen Körperbereiche.

Vielleicht haben Sie selbst schon die eine oder andere Entspannungsmethode kennengelernt, von der Sie wissen, dass Sie Ihnen hilft. Sehr gut geeignete und nicht nur für Parkinson-Kranke empfehlenswerte Entspannungsmethoden sind das autogene Training, die progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder die Atemtherapie.

Insbesondere der Nacken- und Schulterbereich ist für das Sprechen und die Stimme von Bedeutung. Daher geben wir Ihnen auch im Folgenden hierfür einige Übungen an die Hand, mit denen Sie diese Bereiche gezielt vor einer Sprechübung lockern kön-

nen. Aber auch für zwischendurch eignen sich diese Übungen sehr gut, um vorhandene Spannungen abzubauen oder es erst gar nicht dazu kommen zu lassen.

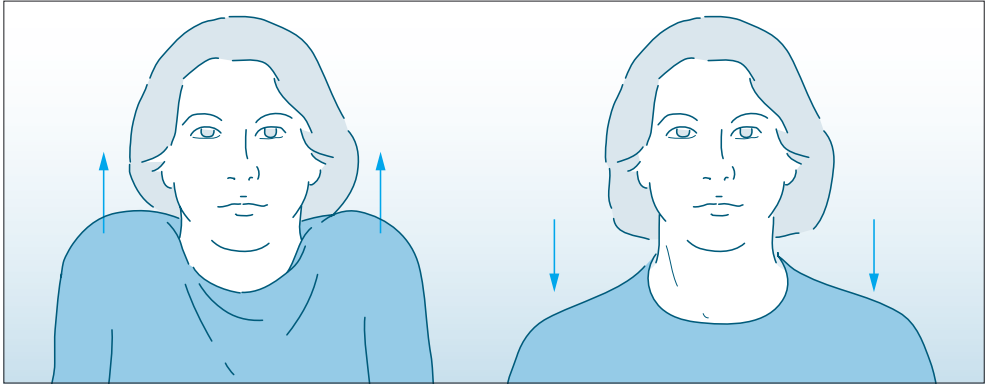
Lockerungsübungen für die Schultern

Ziehen Sie beide Schultern so weit wie möglich hoch und halten Sie sie kurz in dieser Position. Lassen Sie dann die Schultern wieder sinken. Spüren Sie der nachlassenden Spannung nach. Führen Sie die gleiche Übung danach jeweils nur mit einer Schulter durch (siehe nächste Seite).

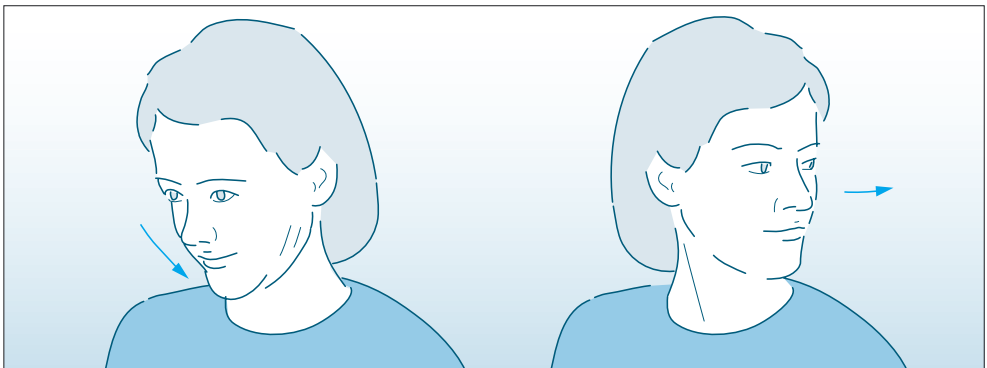
Lockerungsübungen für den Nackenbereich

Lassen Sie das Kinn zur Brust sinken und richten Sie sich langsam wieder auf. Drehen Sie den Kopf langsam jeweils nach rechts und nach links – so, als ob Sie sich selbst über die Schulter schauen wollten. Verharren Sie jeweils einige Sekunden in dieser Position, bevor Sie den Kopf wieder langsam zur Mitte zurückdrehen (siehe nächste Seite).

Deutliche und sichtbare Zeichen der Erkrankung



▲ Die Schultern hochziehen und wieder sinken lassen.



▲ Langsam den Kopf auf und ab bzw. seitlich hin und her bewegen.

Die richtige Atmung

Zur Stimmbildung und zum Sprechen benötigen wir den Atem. Tiefes Atmen ist eine wichtige Voraussetzung für kräftige Stimmgebung und gutes Sprechen. Die folgenden Übungen helfen Ihnen, Ihren Atem zu vertiefen und beim Sprechen effektiv einzusetzen.

- Setzen Sie sich bequem hin und schließen Sie, wenn Sie möchten, die Augen. Lassen Sie nun Ihren Atem kommen und gehen, ohne sich dabei anzustrengen oder den Atem bewusst beeinflussen zu wollen.

Konzentrieren Sie sich lediglich auf die Wahrnehmung Ihres Atems. Legen Sie Ihre Hände auf den Bauch und spüren Sie, wie Ihre Hände sich bei jedem Atemzug auf dem Bauch heben und senken. Verharren Sie einige Minuten in dieser Position und spüren Sie bewusst Ihren ruhigen und gleichmäßigen Atemzügen nach.

Wenn wir sprechen, verlängert sich die Ausatemungsphase, das Luft holen geht dabei schnell und fast automatisch:

- Legen Sie wieder eine Hand zur Kontrolle auf den Bauch und sprechen Sie „Pssst“,