

Liebe Leserin, lieber Leser,

auch wenn es gute Medikamente für das idiopathische Parkinson-Syndrom gibt, haben es Betroffene selbst in der Hand, ihre Motorik, also Beweglichkeit, mit Übungsaktivitäten, Strategien und Bewegung bestmöglich zu erhalten. Die alltägliche Erfahrung und auch viele Untersuchungen zeigen, dass körperliches Training und die Schulung der Wahrnehmung beweglicher halten und sie deshalb ein wesentlicher Bestandteil der Therapie sind. Verstehen Sie Training und Medikamente nicht als gegensätzliche Ansätze! Beide Aspekte ergänzen einander. Eine gute Einstellung über Medikamente ist eine Grundvoraussetzung für Bewegung und somit auch unverzichtbar, um üben und trainieren zu können.

Das Buch gibt Ihnen und Ihren Angehörigen sowie Ihren Therapeuten viele Empfehlungen und Übungen, die Sie trainieren können. Gleichzeitig sollte Sie das nicht davon abhalten, sich physiotherapeutisch betreuen zu lassen. Mit den Übungen, die Sie im Buch finden, haben Betroffene und spezialisiert arbeitende Therapeuten gute Erfahrungen gemacht. Wichtig für Sie ist, dass Sie nicht unzählig viele verschiedene Übungen durchführen, sondern sich einige herausuchen, die Sie regelmäßig mit Freude praktizieren.

Neben Übungen und Trainingsvorschlägen finden Sie in diesem Buch auch Tipps und Anregungen für schwerer betroffene Menschen und deren Angehörige. Themen wie Körperlagewechsel im Alltag sowie Stürze und Hilfsmittel haben ihren Platz. Sie sollen helfen, den Alltag besser und sicherer zu bewältigen.

Mein großes Anliegen an Sie, liebe Betroffene: »Machen Sie es dem Parkinson etwas schwerer und ärgern Sie ihn mit Bewegung!« Sie selbst sind in der Verantwortung, mit den durch das idiopathische Parkinson-Syndrom hervorgerufenen Schwierigkeiten so gut wie möglich umzugehen.

Es grüßt Sie herzlichst

Ihr
Elmar Trutt

Geleitwort

Morbus Parkinson gehört mit einer Prävalenz von 0,1–0,3 Prozent in Europa zu den häufigsten neurogenen Erkrankungen. Die Behandlung von Patienten mit Morbus Parkinson bleibt für die Physiotherapeuten eine Herausforderung. Eine Vielzahl von Problemen, die im Krankheitsverlauf auftreten, wie zum Beispiel Gang- und Gleichgewichtsdefizite spricht nur unzureichend auf Medikamente an. Aus diesem Grund spielt die Physiotherapie neben anderen nichtmedikamentösen Therapien eine wichtige Rolle in der erfolgreichen Behandlung von Patienten mit Morbus Parkinson.

Es gibt mittlerweile Studien, die zeigen, dass eine gezielte Therapie die parkinsonspezifischen Symptome und deren sekundäre Folgen hinauszögern oder reduzieren können. Daher ist Bewegung unumstritten ein wesentlicher Bestandteil der Gesundheitsfürsorge. Besonders Parkinson-Patienten mit ihrer Beeinträchtigung der Beweglichkeit können und sollten von einem ausgewogenen Bewegungs- und auch individuell angepassten Sportprogramm profitieren. Auch die gerade erst verabschiedete S3-Leitlinie betont noch einmal die positiven Effekte regelmäßiger Übungen im Hinblick auf die Symptomatik bei Parkinson-Patienten. Viele Studien haben dies nachhaltig dokumentiert und es entspricht dem heutigen Wissensstand, dass gerade regelmäßiges Bewegungstraining einen positiven Effekt auf die Symptomatik bei Parkinson-Patienten hat. Dabei sind auch die Angehörigen miteinzubeziehen, denn sie können auf diesem Wege mithelfen, die Lebensqualität von Parkinson-Patienten nachhaltig zu verbessern.

Bei der vorliegenden Lektüre des Parkinson-Übungsbuches wünschen wir Ihnen viel Freude und hoffen, dass Sie auf diesem Wege die ärztlichen Bemühungen durch entsprechende begleittherapeutische Übungen zu Ihrem eigenen Wohl unterstützen und die Anregungen im täglichen Leben umsetzen können.

Friedrich W. Mehrhoff,
Deutsche Parkinson Vereinigung e. V., Neuss