

Die Tätigkeiten des täglichen Lebens meistern

Jeden Tag verrichten wir unzählige Tätigkeiten und Handgriffe, über die wir überhaupt nicht nachdenken müssen. Für Parkinson-Patienten sieht das ganz anders aus.

Da geht noch was!

Mit Parkinson können banale Dinge zum Problem werden – sie müssen es aber nicht bleiben! In diesem Kapitel sehen wir uns einige ganz normale Alltagstätigkeiten und Strategien zur Bewältigung an.

Für die meisten von uns sind die Arbeiten oder Aktivitäten des Alltags eine Selbstverständlichkeit. Wir spüren erst, wie schwer sie fallen können, wenn wir aus unserer Routine gebracht werden. Das kann durch einen Umzug sein oder weil wir neue Geräte nutzen, oder auch durch eine Verletzung wie einen verstauchten Daumen. Bei einer auch noch so kleinen Verletzung an diesem Finger wird einem schmerzlich bewusst, wie sehr man ihn braucht, unzählige Male am Tag. Plötzlich kann man kein Glas mehr greifen, keinen Hosenknopf mehr schließen, fummelt unendlich lange bei eigentlich einfachen Tätigkeiten.

Für Menschen mit einer Behinderungserfahrung gehören solche Einschränkungen oder unüberwindbare Hürden zum Alltag. Bei einer Parkinson-Erkrankung

sind die Beeinträchtigungen so vielfältig, dass auch ich als Ergotherapeutin nicht für jedes Problem eine Lösung parat habe. Die Beispiele können aber hoffentlich helfen, die Herausforderungen des Alltags mit neuer Energie anzugehen – und vielleicht auch eigene Lösungen zu finden.

Nehmen wir einmal die einfachsten Dinge des täglichen Lebens genauer unter die Lupe. Sie bestehen aus vielen kleinen Bewegungen, die einzeln oder kombiniert mit anderen Bewegungen ausgeführt werden. Wir denken nicht darüber nach, wie wir sie machen, und wir planen es auch nicht bewusst. Wir machen es einfach. Nehmen wir zum Beispiel Schuhebinden. Irgendwann vor langer Zeit hat man es uns beigebracht; am Anfang war es elend schwer und es hat gedauert, bis

wir es allein geschafft haben. Jetzt, als Erwachsener, können wir es, ohne nachzudenken: Eins, zwei, drei, die Schleife ist da. Der Ablauf ist automatisiert. Für solche Abläufe gibt es in unserem Gehirn einen eigenen Speicherplatz.

Sollst du nun aber einem anderen erklären, wie du den Schuh bindest und welche einzelnen Bewegungen und Schritte dafür nötig sind, wird es schon schwieriger und du musst nachdenken. Spielen wir das einmal durch:

Schritt 1: Wir nehmen die beiden Schnürsenkel in die rechte und linke Hand und ziehen sie straff. Dazu müssen Daumen und Zeigefinger einen festen Griff ausüben und das Material spüren. Wir müssen außerdem beide Arme im rechten Winkel anheben können und in der Lage sein, den Oberkörper so weit wie nötig zu beugen.

Schritt 2: Nun überkreuzen wir die Schnürsenkel, so dass der rechte in die linke Hand wechselt und über dem linken Schnürsenkel liegt. Für diesen Arbeitsschritt benötigen wir die Koordination von Zeige- und Mittelfinger und Daumen. Die Hand-Auge-Koordination ist ebenfalls wichtig. Unser Gehirn leistet Erstaunliches, wenn wir eine so simple Handlung vollziehen.

Schritt 3: Das untenliegende Band wird mit der rechten Hand von unten um das Band in der linken Hand gewunden, so dass es sich in einem flachen Knoten mit beiden Händen festziehen lässt. Dabei müssen wir Zeige- und Mittelfinger und Daumen koordinieren. Dazu kommen alle vorher genannten Fähigkeiten und Aktivitäten im Bereich der Körperhaltung.

Wer hätte das gedacht, wie kompliziert es ist, einen Schuh zu binden! Wir sind noch nicht mal beim Legen der ersten Schlaufe für die endgültige Schleife angekommen. Ich verschone dich mit weiteren Details, denn die Beschreibung des gesamten Ablaufs würde den Rahmen des Buches sprengen. Ich wollte lediglich demonstrieren, welcher detaillierter Blick auf die Tätigkeiten unseres täglichen Lebens notwendig ist, um Abhilfe zu schaffen, wenn grundlegende Fähigkeiten verloren gehen.

Im Folgenden werden wir uns einige solcher Aktivitäten ansehen. Durch kleinschrittiges Üben einzelner Handgriffe und Bewegungen wirst du hoffentlich in Zukunft besser und flüssiger durch den Tag kommen. Bei jeder Aktivität findest du Verweise auf Übungen und Tricks, die dir helfen können, besser zurechtzukommen.

Schuhe binden

Das Schuhebinden fällt vielen Menschen mit Parkinson-Diagnose sehr schwer. Gleichzeitig ist es aber ein gutes Training für die Feinmotorik.

Nimm zu Anfang dicke, grob strukturierte Schürbänder. Diese kannst du besser anfassen und sie rutschen nicht aus den Fingern. Je dünner die Schürbänder, desto höher ist die Schwierigkeitsstufe.

Jeder Mensch hat beim Schuheanziehen seine eigene Taktik. Der eine setzt sich bequem auf die Treppenstufe oder einen Stuhl, der andere stellt den Fuß auf den Stuhl und schürt die Schuhe im Stehen zu. Diese Form ist sehr sportlich, denn dabei wird auch das Gleichgewicht beansprucht. Finde heraus, womit du gut zurechtkommst.

Das Schleifebinden selbst beherrschst du sicherlich – theoretisch. Und du kannst es ohne jeden Zweifel auch praktisch, auch wenn du vielleicht aktuell daran zweifelst. Damit du es praktisch hinbe-

kommst, gibt es eine Reihe Übungen, die deine Koordination verbessern – sowohl solche, die den ganzen Körper beanspruchen, als auch solche, in denen du speziell deine Hände trainierst.

👍 Hilfreiche Tricks und Übungen

- Der Trick mit der Vierteldrehung (Seite 46)
- Finger-O (Seite 117)
- Kneifen (Seite 125)
- Schnapp mit dem Tennisball (Seite 126)
- Kügelchen schnipsen (Seite 119)
- Faustspiel (Seite 118)
- Faust, öffne dich (Seite 117)
- Treppentrampeln (Seite 98)
- Ballenstand auf der Treppe (Seite 95)
- Rauf und runter (Seite 81)
- Aufstehen einbeinig (Seite 82)
- Einbeinstand (Seite 86)
- Balancieren auf dem Strich (Seite 87)
- Wiegeschritt mit Armschwingen (Seite 89)
- Stocktwist (Seite 115)
- Fingerdrehen (Seite 120)
- Wanderball (Seite 123)



Aussteigen aus dem Auto

Das Aussteigen aus einem Fahrzeug ist eine sehr komplexe Herausforderung, die aus mehreren Schritten besteht:

- die Tür öffnen
- den Fuß aus dem Auto heraus auf den Boden stellen
- mit vorgebeugtem Körper aus dem Auto aussteigen
- vom Auto wegtreten und die Tür schließen

Mit einigen der nachfolgend beschriebenen Techniken und den genannten Übungen kann man viel bewirken.

Natürlich kann es sein, dass Rücken- und Schulterschmerzen deine Bewegungen einschränken. Solche Schmerzen sind oft durch Fehlhaltungen bedingt. Die dadurch verkürzten Muskeln und Bänder müssen nun wieder gestreckt werden. Diese Dehnungsübungen sind oft sehr schmerzhaft. Gehe vorsichtig vor und dehne dich konsequent jeden Tag etwas mehr.

Die Tür öffnen

Zum Öffnen der Tür musst du den Türgriff halten und gleichzeitig die Tür weit aufstoßen. Ist die Tür nicht ausreichend weit geöffnet, wird das Aussteigen erschwert. Hier ein Trick, der zum einen hilft, die Übersicht über die Umgebung zu behalten, und es gleichzeitig ermöglicht, die Autotür weit zu öffnen: Öffne die Tür (als Fahrer) mit der rechten Hand. Das erscheint zunächst unpraktisch, hat jedoch

eine Reihe von Vorteilen. Um mit der rechten Hand an den Türgriff zu kommen, drehst du den Oberkörper automatisch weit nach links herum und kannst dich so vergewissern, dass du nicht Gefahr läufst, einen Fahrradfahrer oder Fußgänger zu übersehen. Außerdem kannst du die Tür viel weiter öffnen und hast so beim Aussteigen mehr Bewegungsfreiheit. Du kannst mit viel Kraft aus dem gesamten rechten Arm deine Tür aufstoßen. Man gewöhnt sich sehr schnell an diesen Ablauf und die Vorteile sind unübersehbar.

Hilfreiche Übungen

- Paddeln (Seite 73)
- Brustdehnung an der Wand (Seite 101)
- Brustdehnung mit abgewinkeltem Arm (Seite 102)
- Streckung nach oben (Seite 103)
- Streckung nach oben mit angewinkeltem Arm (Seite 104)
- Dehnung (Seite 105) nach vorn
- Rückendehnung (Seite 106)

Den Fuß auf den Boden stellen

Bewege dein linkes Bein aus dem Fahrzeug und stelle deinen linken Fuß ganz weit nach links auf den Boden. Als Orientierungspunkt kannst du die Rückenlehne des Autositzes nehmen. Ja, so weit weg! Der rechte Fuß kann nun folgen. Wenn du deine Füße weit voneinander aufstellst, ist der zu überwindende Weg in die aufrechte Haltung kürzer. Bitte schau dir dazu auch den Trick mit dem Aufstehen an. Übe ihn bei jedem Aussteigen.

Wenn nötig, kannst du vor dem Aufstehen den Autositz etwas nach hinten bewegen. Dann kommt dir das Lenkrad nicht so in die Quere.

Hilfreiche Tricks

- Der Trick zum Aufstehen aus dem Sitzen (Seite 45)
- Der Trick mit der Fixierung eines festen Punkts (Seite 48)

Mit vorgebeugtem Körper aussteigen

Dies ist mit Sicherheit der schwierigste Moment. Du musst aus den Oberschenkeln die notwendige Kraft aufbringen, außerdem darfst du mit vorgebeugtem Oberkörper nicht aus dem Gleichgewicht geraten. Da deine Füße weit voneinander entfernt aufgestellt sind, hast du ein breites Fundament und stehst sicher! Schau nach oben in die Richtung, in die du dich bewegen möchtest. In Richtung Boden hat dein Blick nichts zu suchen. Richte die Augen auf einen Punkt in der Richtung, in die du möchtest. Das verhindert Schwindelgefühle und du richtest dabei deinen Körper automatisch auf.

Hilfreiche Tricks und Übungen

- Die Tricks zum Aufstehen aus dem Sitzen (Seite 48), mit der Vierteldrehung (Seite 49) und der Fixierung eines festen Punktes (Seite 50)
- Kissenschieben (Seite 85)
- Vorwärts, rückwärts, seitwärts, stehen (Seite 94)
- Aufstampfen (Seite 96)
- Treppentrampeln (Seite 98)

- Ballenstand auf der Treppe (Seite 95)
- Paddeln (Seite 73)
- Stütz und hüpf (Seite 79)
- Rauf und runter (Seite 81)
- Aufstehen einbeinig (Seite 82)
- Einbeinstand (Seite 86)
- Balancieren auf dem Strich (Seite 87)
- Wiegeschritt mit Armschwingen (Seite 89)

Wegtreten und die Tür schließen

Nun stehst du aufrecht und kannst einen sicheren Schritt nach vorne machen. Um die Tür des Autos zu schließen, musst du dich erst einmal wieder umdrehen. Hier hilft der Trick mit der Vierteldrehung. Dann verlagere dein Gewicht auf das linke Bein und du hast genug Sicherheit, um mit dem linken Arm mit Schwung die Tür zu schließen.

Hilfreiche Tricks und Übungen

- Der Trick mit der Vierteldrehung (Seite 46)
- Giftzwerg (Seite 66)
- Vorwärts, rückwärts, seitwärts, stehen (Seite 94)
- Aufstampfen (Seite 96)
- Treppentrampeln (Seite 98)
- Ballenstand auf der Treppe (Seite 95)
- Paddeln (Seite 73)
- Stütz und hüpf (Seite 79)
- Rauf und runter (Seite 81)
- Aufstehen einbeinig (Seite 82)
- Einbeinstand (Seite 86)
- Balancieren auf dem Strich (Seite 87)
- Wiegeschritt (Seite 89)
- Liegestütz im Stand (Seite 110)

Staubsaugen, Fegen, Rasenmähen

Drei verschieden Tätigkeiten, die eine Gemeinsamkeit haben: Um sie ausführen zu können, braucht es einen sicheren Stand und gezielte, große Bewegungen mit den Armen.

👍 Hilfreiche Tricks für alle drei Tätigkeiten

- Der Trick mit dem Wasserglas (Seite 39)
- Der Trick mit dem Gedankenspiel (Seite 39)
- Der Trick mit den weggestellten Gegenständen (Seite 47)
- Der Trick mit der Vierteldrehung (Seite 46)
- Der Trick mit dem Schenkelklopfen (Seite 48)

Staubsaugen

Der Staubsauger ist eine sehr praktische Erfindung, die aus unseren Haushalten nicht mehr wegzudenken ist. Nehmen wir einmal den weitverbreiteten Bodenstaubsauger. Er ist mit einem Schlauch ausgerüstet, der das Gehäuse mit der Saugdüse verbindet. Beim Saugen zieht man das Gehäuse sowie das Kabel hinter sich her – Letzteres ist eine prädestinierte Stolperfalle, außerdem bleibt man auch gerne mal hängen. Ich spreche da aus eigener Erfahrung.

Das Staubsaugen ist bei näherer Betrachtung eine sowohl anstrengende als auch trainierende Tätigkeit. Zum Ablauf gibt es nicht viel zu sagen, da hat jeder seine eigene Vorgehensweise und Technik. Vermeide jedoch zu kleine Bewegungen. Deine Armbewegung nach vorne sollte



nicht unter 160 cm sein. Das entspricht etwa fünf Fliesen mit dem Maß $33,3 \times 33,3$ cm (handelsübliche Größe für quadratische Fliesen). Mache dir ganz konkret bewusst, welche Strecke du von Anfang bis zum Ende der Bewegung zurücklegen willst. So kannst du deine Bewegungen gezielt und kontrolliert ausführen. Je länger die Arme sind, desto größer sollte die Strecke gewählt werden. Deine Schritte sollten fest und nicht zu klein sein. Achte darauf, dass du mit der Ferse auftrittst und den Fuß abrollst. Zähle beim Laufen deine Schritte mit.

Hilfreiche Übungen

- Giftzweig (Seite 66)
- Treppentrampeln (Seite 98)
- Ballenstand auf der Treppe (Seite 95)
- Paddeln (Seite 73)
- Stütz und hüpf (Seite 79)
- Rauf und runter (Seite 81)
- Aufstehen einbeinig (Seite 82)
- Einbeinstand (Seite 86)
- Balancieren auf dem Strich (Seite 87)
- Wiegeschritt mit Armschwingen (Seite 89)
- Liegestütz im Stand (Seite 110)

Fegen

Das ist auch eine Standardtätigkeit im Haushalt, die regelmäßig notwendig ist. Liegt der Besenstiel nicht gut in deiner Hand? Du kannst günstig und einfach Abhilfe schaffen: Kaufe dir im Baumarkt eine einfache Rohrummantelung. So kannst du den Stiel besser fassen. Ein Be-

senstiel ist übrigens ein hervorragendes Trainingsgerät. In diesem Buch gibt es einige Übungen, bei denen er eingesetzt wird.

Fegen

Beim Fegen selbst gehe ähnlich vor wie beim Staubsaugen: Mache große Bewegungen.

Schaufel und Handfeger benutzen

Gehe tief in die Hocke, anstatt dich einfach nur vornüber zu bücken, das könnte Schwindelgefühle erzeugen. Achte darauf, dass deine Beine weit auseinanderstehen. Genau wie beim Trick zum Aufstehen aus dem Sitzen kannst du damit die zu überwindende Strecke verkürzen und hast außerdem ein breites Fundament und damit ein besseres Gleichgewicht. Sowohl das Hinuntergehen in die Hocke als auch das Aufrichten erfordert Kraft in den Oberschenkeln und ein gutes Gleichgewicht. Beim Aufstehen stütze dich mit einem Arm auf dem Knie ab. Dazu nimm die Schaufel und den Besen in eine Hand. Das erleichtert das Überwinden der Höhe und gibt Sicherheit, damit der Inhalt der Schaufel nicht wieder auf den Boden fällt.

Schmutz in den Mülleimer befördern

Klingt so einfach, kann aber durchaus knifflig sein. Besonders, wenn beim Tragen der Schaufel die Hand zu zittern beginnt. Du kannst hier den Trick mit dem Gedankenspiel anwenden und dir überlegen, was als Nächstes ansteht.

Oder du denkst dir Wörter aus, die mit „-ei“, „-mer“ oder „-ung“ aufhören. Ein weiterer Rat: Aus dem Stand heraus bücke dich ganz weit nach unten zum Mülleimer. Erst wenn du die Schaufel im Eimer versenkt hast, leerst du den Inhalt aus. Sollte dir beim Bücken schwindelig werden, schau dir den Trick zum Thema Schwindel (Seite 48) an.

Hilfreiche Übungen

- Vorwärts, rückwärts, seitwärts, stehen (Seite 94)
- Aufstampfen (Seite 96)
- Kissenwerfen (Seite 112)
- Stange schieben (Seite 108)

Rasenmähen

Prinzipiell rate ich Parkinson-Patienten von motorisierten Rasenmähern ab, denn das Bedienen einer Maschine erfordert eine gute Körperbeherrschung und gute Reflexe. Die Gefahr, dass das Gerät außer Kontrolle gerät, ist durchaus real. Ein mechanischer Rasenmäher erfordert zwar mehr Kraftaufwand, ist aber die sicherere Wahl.

Mähen

Achte auf große Bewegungen, wie auch beim Staubsaugen. Das Bewegungsmuster ist ähnlich. Das Rechen des abgemähten Rasens sollte ebenfalls in großen Bewegungen erfolgen. Das Bewegungsmuster entspricht dem des Fegens. Dafür musst du die Beine breit aufstellen und

in einem weiten Schwung den Rechen führen.

Rasenschnitt in den Eimer füllen

Hier gehst du ähnlich vor wie beim Arbeiten mit dem Handfeger und der Kehrschaufel. Geh in die Hocke, anstatt dich vornüber zu bücken, um das Gras aufzuheben. Hier sind Gleichgewicht und Kraft in den Oberschenkeln gefordert

Hier noch eine Geschichte aus meiner Praxis: Ein Patient berichtete mir, dass er am vergangenen Wochenende das große Wiesenstück hinter seinem Haus gemäht hatte. Dabei hatte er den Rasenabschnitt in einem Eimer gesammelt. Als der Eimer voll war, wollte er den Inhalt mit dem Fuß etwas niedertreten. Auf einmal konnte er sein Bein nicht mehr bewegen. Er war in der Bewegung eingefroren. Es gab kein Vor und kein Zurück mehr. Dies kann ein Symptom von Parkinson sein. Wir haben daraufhin in der Therapie Übungen gemacht, die in dieser Situation helfen oder die Bewegungen sicher machen. Dafür schau dir die Übungen für einen sicheren Stand an und die Tricks, die ich dir für Freezing (Seite 48) zusammengestellt habe.

Hilfreiche Übungen

- Vorwärts, rückwärts, seitwärts, stehen (Seite 94)
- Aufstampfen (Seite 96)
- Kissenwerfen (Seite 112)
- Stange schieben (Seite 108)