Die Balance wiederfinden – gemeinsam mit Ihrem Physiotherapeuten

Erschienen am 23.01.2018

Gleichgewichtstraining effektiv bei Morbus Parkinson

Rund 4,1 Millionen Menschen sind weltweit betroffen, in Deutschland sind es schätzungsweise zwischen 250.000 und 280.000 Personen: Morbus Parkinson ist eine komplexe, neurologische Erkrankung, die für viele Menschen erhebliche Einschränkungen im Alltag mit sich bringt.

Typische Symptome sind verlangsamte Bewegungen, Zittern (Tremor) sowie ein gestörtes Gleichgewicht. Besonders gefährlich wird es, wenn die Patienten unsicher auf den Beinen sind und somit ein erhöhtes Sturzrisiko besteht. Nicht selten führt dies zu Knochenbrüchen, die zusätzlich zur Parkinson-Erkrankung den Patienten das Leben erheblich erschweren.

Um dem vorzubeugen, kann und sollte der Arzt eine Heilmittelverordnung für Physiotherapie ausstellen. Ute Repschläger, Vorstandsvorsitzende des Bundesverbands selbstständiger Physiotherapeuten (IFK) erklärt: „Die Behandlung von Morbus Parkinson ist bereits in der physiotherapeutischen Ausbildung fester Bestandteil und viele Therapeuten spezialisieren sich durch Fortbildungen weiter auf den neurologischen Bereich."

Gemeinsam mit dem Physiotherapeuten lassen sich Nah- und Fernziele abstimmen und somit ein individuelles Behandlungsprogramm festlegen. Zur Verbesserung des Gleichgewichts gibt es zahlreiche Trainingsmöglichkeiten, außerdem lassen sich Stürze durch ein Fallprophylaxe-Programm eindämmen bzw. vermeiden. Je eher mit dem Training begonnen wird, desto weniger kommen Unsicherheit und Sturzängste beim Patienten auf. „Das Gleichgewichtstraining wird an die Fähigkeiten des Patienten angepasst und kann zunehmend gesteigert werden. So kann man z. B. nach einiger Zeit sogar teilweise auf unebenen Untergründen und in realen Lebenssituationen die Balance trainieren.", erklärt Ute Repschläger.

Erst kürzlich konnte eine Studie aus Südafrika zeigen, dass Gleichgewichtstraining zu einer verbesserten Schrittabfolge (Länge, Geschwindigkeit und Frequenz) führte und sich die Patienten im Anschluss sicherer fühlten. Durch regelmäßige Physiotherapie kann dem Patienten zu mehr Lebensqualität verholfen werden und gleichzeitig weitere, nervenaufreibende Behandlungen eingedämmt werden. Denn auch mit der Diagnose Morbus Parkinson können Patienten noch aktiv am Leben teilnehmen und festen Schrittes durch den Alltag gehen.