

## Parkinson > Bewegung und Mobilität

### Das Wichtigste in Kürze

Menschen mit Parkinson sind in der Regel zunehmend in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt. Hilfen zur Aufrechterhaltung ihrer Mobilität sind daher ausgesprochen wichtig. Sie sollten sich möglichst viel bewegen. Geeignet sind Spazierengehen, aber auch speziell auf die Krankheit abgestimmte Physio- und Ergotherapie. Ist die Mobilität bereits stark eingeschränkt, gibt es verschiedene Hilfen.

### Sport und Bewegung

Da viele Erkrankte ihre Beschwerden im Ruhezustand weniger spüren, neigen sie dazu, körperliche Anstrengung zu vermeiden und sich übermäßig zu schonen. Durch Sport und Bewegung können bei Menschen mit Parkinson allerdings Muskelsteifheit und Störungen des Bewegungsablaufs vermindert werden. Sport ist eine wirksame Methode, um die Selbstständigkeit und Beweglichkeit möglichst lange zu erhalten.

Betroffene können zu Hause, in Sportgruppen oder unter Anleitung von Fachkräften aus Physio- bzw. Ergotherapiepraxen trainieren und gezielte Übungen machen. Besonders gut geeignet sind Schwimmen, Wassergymnastik, Wandern oder Nordic Walking, weil dabei Beweglichkeit, Gleichgewichtsvermögen, Kraft, Körperhaltung und Koordination trainiert werden. Vereine oder Volkshochschulen bieten zum Teil spezielle Angebote an. Eher vermieden werden sollten Sportarten, die mit einem hohen Sturzrisiko verbunden sind, z.B. durch schnelle Drehbewegungen. Näheres unter [Sturzprophylaxe](#).

### Praxistipp

Neben bekannten Sportarten wie Wandern oder Radfahren gibt es für Menschen mit Parkinson viele spezielle Angebote, z.B. Tischtennis, Bogenschießen oder Karate. Informationen über Sport und verwandte Therapie- und Aktivitätsformen sowie eine Auswahl an Informationen zu Entspannungsmöglichkeiten bietet die Hilde-Ulrichs-Stiftung Aktives Leben mit Parkinson unter [www.aktive-parkinsonstiftung.de](http://www.aktive-parkinsonstiftung.de) > Informieren > Nicht-medikamentöse Behandlungsmethoden.

## Spezifische Übungen bei Parkinson

### Gangbild

Typisch für die Erkrankung ist, dass die Arme nicht mehr mitschwingen und die Schritte immer kleiner werden. Durch zusätzliche Störungen der Halte- und Stellreflexe sowie plötzlich auftretende Blutdruckabfälle kommt es zu Gangunsicherheiten und häufig auch zu Stürzen. Deshalb sollten Arme gegengleich zu den Beinen mitbewegt und Füße nicht über den Boden geschliffen werden.

### Freezing-Phänomene

Als Freezing-Phänomen wird das plötzliche Verharren in einer Bewegung bezeichnet. Diese motorische Blockade kann bei Menschen mit Parkinson Stress und Ärger auslösen. Mithilfe einer physiotherapeutischen Behandlung lässt sich die Überwindung motorischer Blockaden trainieren und auf den Alltag übertragen. Folgende Verhaltenstipps können helfen, das „Einfrieren“ zu überwinden:

- Patient gibt sich selbst Kommandos zur Schrittfolge (z.B. durch Zahlen oder Wörter).
- Im Takt nach einem vorgegebenen Rhythmus (z.B. nach Musik oder Hände klatschen) gehen.
- Begleitperson stellt den eigenen Fuß vor den blockierten Fuß und baut so einen Gegendruck auf.
- Anti-Freezing Stock als Gehhilfe benutzen.

### Mimik

Ein weiteres Symptom von Parkinson ist die Verringerung der aktiven mimischen Kommunikation, bedingt durch die Steifheit der Gesichtszüge. Um dem entgegenzuwirken, sollte der Mensch mit Parkinson vor dem Spiegel verschiedene Gesichtsausdrücke (Freude, Angst, Erschrecken) üben. Schreitet die Erstarrung der Gesichtszüge weiter fort, sollten Betroffene ihre Befindlichkeit zunehmend in Worten ausdrücken, damit Angehörige und Freunde wissen, wie es ihnen geht.

Folgende Übungen können dabei helfen die Gesichtsmuskulatur beweglich zu halten:

- Stirn runzeln
- Abwechselnd Unterkiefer nach rechts und links bewegen
- Lippen spitzen
- Abwechselnd linkes und rechtes Auge zukneifen
- Nase rümpfen
- Zunge nach oben herausstrecken

- Abwechselnd Zunge nach rechts und links herausstrecken
- Abwechselnd rechte und linke Wange aufblasen

Im Idealfall sollten die Übungen mehrmals täglich durchgeführt werden.

## Entspannungstechniken

Entspannung wirkt der krankheitsbedingten Versteifung entgegen. Entspannung ist aber auch hilfreich, um Stress, Angst und Unsicherheit zu reduzieren, die bei vielen Patienten durch Parkinson und die Symptome hervorgerufen werden und diese gleichzeitig verstärken können. Entspannung kann den Tremor (Zittern) und Schlafprobleme reduzieren.

Betroffene sollten Entspannungsübungen erlernen und regelmäßig einsetzen. Geeignet sind z.B. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Biofeedback-Verfahren, Yoga oder Atemübungen. Im Internet werden auch spezielle Entspannungs-CDs, Bücher und Broschüren mit Übungen für Menschen mit Parkinson angeboten.

Auch warmes Wasser wirkt sich günstig aus. Es lockert die Steifheit der Muskulatur, stärkt sie gleichzeitig und reduziert damit die Verletzungsgefahr bei Stürzen.

## Physio- und Ergotherapie

Wenn die Erkrankung fortschreitet, verändern sich die Bewegungsabläufe und die Gelenke versteifen. [Physio-](#) und [Ergotherapien](#) können durch individuell angepasste Übungen dazu beitragen, die Bewegungsfähigkeit so lange wie möglich zu erhalten:

- In der **Physiotherapie** (Krankengymnastik) werden vor allem Übungen für die Beweglichkeit vermittelt, damit Bewegungsabläufe weiterhin normal funktionieren können. Um einer Versteifung der Gelenke möglichst lange entgegenzuwirken, sollten die Übungen regelmäßig durchgeführt werden. Außerdem kann das Physiotherapie-Fachpersonal bei der Auswahl geeigneter Hilfsmittel helfen. Näheres unter [Physiotherapie](#).
- In der **Ergotherapie** wird die Feinmotorik trainiert, z.B. das Öffnen von Knöpfen oder Reißverschlüssen, um damit Alltagskompetenzen und Selbstständigkeit zu erhalten. Näheres unter [Ergotherapie](#).

## Mobilitätshilfen für Menschen mit Schwerbehinderung

- [Fahrdienste](#)
- [Kraftfahrzeughilfe](#) – auch für Menschen ohne Grad der Behinderung (GdB) oder mit GdB unter 50
- [Kraftfahrzeugsteuer-Ermäßigung bei Schwerbehinderung](#)
- Ermäßigungen bei öffentlichen Verkehrsmitteln ([Behinderung > Öffentliche Verkehrsmittel](#))
- Hilfen im Flugverkehr: [Behinderung > Flugverkehr](#)
- [Parkerleichterungen](#)

## Hilfsmittel zur Verbesserung der Mobilität

- [Orthopädische und andere Hilfsmittel](#), z.B. Gehhilfen und Hilfsmittel in Haushalt und Freizeit
- [Rollstühle](#)
- Kostenübernahme von [Hilfsmitteln](#)
- [Parkinson > Hilfsmittel und Wohnen](#)

## Verwandte Links

[Ratgeber Parkinson](#)

[Heilmittel](#)

[Reha-Sport und Funktionstraining](#)

[Behinderung > Sport](#)

[Behinderung > Urlaub und Freizeit](#)

[Führerschein](#) bei körperlicher Behinderung/Krankheit

[Parkinson](#)

[Parkinson > Krankheitssymptome](#)

[Parkinson > Behandlung](#)

[Parkinson > Hilfsmittel und Wohnen](#)

[Parkinson > Reisen und Autofahren](#)

[Sturzprophylaxe](#)