

# Parkinson > Bewegung und Mobilität

## 1. Das Wichtigste in Kürze

Parkinson-Patienten 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 Spaziergehen, aber auch speziell auf die Krankheit abgestimmte Physio- und Ergotherapie. Ist die Mobilität bereits stark eingeschränkt, gibt es verschiedene Hilfen.

## 2. 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 Parkinson-Patienten 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 Physio- bzw. Ergotherapeuten 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. Eher vermieden werden sollten Sportarten, die mit einem hohen Sturzrisiko verbunden sind, z.B. durch schnelle Drehbewegungen. Näheres unter [Sturzprophylaxe](#).

## 3. Spezifische Übungen bei Parkinson

### 3.1. 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.

### 3.2. Freezing-Phänomene

Als Freezing-Phänomen wird das plötzliche Verharren in einer Bewegung bezeichnet. Folgende Verhaltenstipps können helfen, das „Einfrieren“ zu überwinden:

- Patient gibt sich selbst Kommandos zur Schrittfolge.
- Im Takt nach einem vorgegebenen Rhythmus (z.B. nach Musik) gehen.
- Begleitperson stellt den eigenen Fuß vor den blockierten Fuß und baut so einen Gegendruck auf.

### 3.3. Mimik

Ein weiteres Symptom von Parkinson ist die Verringerung der aktiven mimischen Kommunikation, bedingt durch die Steifheit der Gesichtszüge. Um dem entgegenzuwirken, sollte der Patient 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.

## 4. 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.

Patienten 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 Parkinson-Patienten angeboten.

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

## 5. 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. Patienten sollten die Übungen regelmäßig durchführen, um einer Versteifung der Gelenke möglichst lange entgegenzuwirken. Außerdem kann der Physiotherapeut bei der Auswahl geeigneter Hilfsmittel helfen. Näheres unter [Physiotherapie](#) .
- In der **Ergotherapie** wird die Feinmotorik trainiert, z.B. das Öffnen von Knöpfen oder Reißverschlüssen, und damit Alltagskompetenzen und Selbstständigkeit zu erhalten.

## 6. Mobilitätshilfen für schwerbehinderte Menschen

- [Fahrdienste](#)
- [Kraftfahrzeughilfe](#) (auch für Patienten 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](#)

## 7. 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](#)

## 8. Verwandte Links

[Ratgeber Parkinson](#)

[Heilmittel](#)

[Reha-Sport und Funktionstraining](#)

[Behinderung > Sport](#)

[Behinderung > Urlaub und Freizeit](#)

[Führerschein](#) bei körperlicher Behinderung/Krankheit

[Parkinson](#)

[Parkinson > Allgemeines](#)

[Parkinson > Behandlung](#)

[Parkinson > Hilfsmittel und Wohnen](#)

[Parkinson > Reisen und Autofahren](#)

