



Parkinson-Ratgeber

Tricks gegen Freezing

Inhalt

Freezing – was ist das? 4

12 Tricks zum Üben 5

Laut zählen 6

Bewusst marschieren 6

Ein Lied singen 7

Im Takt bleiben 7

Musik hören 8

Schlüssel fallen lassen 8

Stock umdrehen 9

Auf den Oberschenkel klopfen 9

Objekt fixieren 10

Türschwellen markieren 10

Bodenmuster nutzen 11

Sich ein Bein stellen lassen 11

Impressum

Konzept | Redaktion Parkinson Schweiz

Text Ruth Hänggi Schickli, Master of Science in Neurorehabilitation und Physiotherapeutin HF

Fachliche Unterstützung Susanne Brühlmann, Physiotherapeutin, Vorstand Parkinson Schweiz

Foto Reto Schneider, 8634 Hombrechtikon

Konzept und Design Andrea Jaermann, 8408 Winterthur; Erich Zinsli, 8117 Fällanden

Lektorat Nelly Elsenbruch-Bach, 8353 Elgg

Druck Schellenberg Druck AG, Pfäffikon/ZH

Copyright Parkinson Schweiz, 2016

Vorwort und Dank

Liebe Leserinnen und Leser

Dieser Ratgeber möchte Menschen mit Parkinson helfen, die vom «Freezing of gait» (auf Deutsch: «Einfrieren des Ganges») betroffen sind. Solche Blockaden mit plötzlich und unvorhersehbar auftretenden Phasen des Erstarrens sind nicht nur unangenehm, sondern bergen auch die Gefahr von Stürzen oder anderen Unfällen.

Die wirkungsvollsten Tricks zur Überwindung von Freezing werden auf den folgenden Seiten beschrieben. Diese zu kennen, kann Betroffenen grosse Erleichterung bringen. Aber auch Angehörigen, Pflegefachpersonen, Physiotherapeuten, Hausärzten und weiteren Personen mit Kontakt zu Parkinsonbetroffenen sei diese Broschüre ans Herz gelegt, um bei einer auftretenden Blockade bei einem Mitmenschen sofort kompetent helfen zu können.

Ein besonderer Dank gilt den beiden Personen, die sich ehrenamtlich für die verwendeten Abbildungen zur Verfügung stellten. Ebenso verdankt sei die wertvolle Mitwirkung zweier Gruppen von Parkinsonbetroffenen, die sich wöchentlich für ein ambulantes Bewegungstraining im Stadtspital Triemli in Zürich treffen. Vielen herzlichen Dank!

Ruth Hänggi Schickli, MSc, Physiotherapeutin HF



Ruth Hänggi Schickli ist Physiotherapeutin mit eigener Praxis in Zürich. Sie verfasste diese Broschüre im Rahmen ihres Masterstudiums Neurorehabilitation an der Donau-Universität Krems als Teil der Masterarbeit «Hypokinetische Fluktuationsform Freezing bei Morbus Parkinson».

Freezing

was ist das?

Viele Parkinsonbetroffene kennen das plötzliche Erstarren beim Gehen. Man nennt diese Blockaden Freezing. Für mehrere Sekunden geht gar nichts mehr. Man fühlt sich wie gelähmt. Reize mit sensorischen Informationen können helfen, ein Freezing zu überwinden. In diesem Ratgeber werden 12 wirksame Tricks dafür vorgestellt.

Freezing

(ausgesprochen: Frising). Unter diesem Begriff wird eine motorische Blockade beim Gehen verstanden. Der englische Ausdruck «Freezing of gait» beschreibt die Bewegungshemmung als Einfrieren des Ganges. Parkinson Schweiz unterstützt die Forschung zu dieser Thematik seit vielen Jahren. Studien zeigen, dass sensorische Reize helfen, ein Freezing zu überwinden.

Jeder zweite Parkinsonbetroffene leidet ab etwa dem fünften Jahr nach der Diagnose unter Blockaden beim Gehen. Freezing tritt manchmal mehrmals täglich auf. Dies ist für die Betroffenen nicht nur unangenehm, sondern auch gefährlich: Es kann zu Stürzen und anderen gefährlichen Situationen führen, etwa beim Überqueren einer Strasse. Gehäuftes Auftreten wird in geschlossenen Räumen, beim Durchschreiten von Gängen oder Türrahmen, bei Wendebewegungen sowie in Stress- und Angstsituationen beschrieben.

Verantwortlich für Freezing ist eine Verminderung von Hirngewebe im Stirnlappen. Dieser Bereich des Gehirns spielt beim Gehen eine wichtige Rolle für die visuell-räumliche Anpassung an die Umgebung.

Sensorische Reize helfen

Um die Blockaden kurzfristig zu überlisten, gibt es Tricks – sogenannte «Cues» – mit sensorischen Stimulationen der Augen, der Haut oder des Gehörs. Diese drei Arten werden wie folgt bezeichnet:

- Visuelle Reize wie Striche auf dem Boden
- Taktile Reize wie ein Klatschen auf den Oberschenkel
- Akustische Reize wie ein rhythmisches Lied

12 Tricks zum Üben

Betroffene können sich auf den folgenden Seiten ihre persönliche Trickkiste zusammenstellen. Expecten Sie nicht, dass alles auf Anhieb klappt. Die Tricks müssen trainiert werden. Am besten gemeinsam mit einem Physiotherapeuten oder einer Physiotherapeutin.

Fleissiges Üben ist das Erfolgsrezept, damit die Selbstüberlistung im Ernstfall klappt. Haben Sie Geduld mit sich. Früher oder später wird sich der Erfolg einstellen. Freuen Sie sich, wenn ein Trick funktioniert: Dann werden Sie ihn immer wieder erfolgreich anwenden können. Es hilft, das nähere Umfeld über die eingeübten Tricks zu informieren.

Empfehlungen für das Training

Trainieren Sie die Tricks während On-Phasen. Wenden Sie die Tricks aber immer an, wenn eine Blockade auftritt, also auch in Off-Phasen.

ON = Gute Medikamentenwirkung, meist gute Beweglichkeit

OFF = Schwache Medikamentenwirkung mit eingeschränkter Beweglichkeit



Ein Freezing überwinden

- 1 Bleiben Sie ruhig.
- 2 Überlegen Sie, welchen Trick Sie anwenden möchten.
- 3 Setzen Sie diesen Trick ein.
- 4 Aktivieren Sie, wenn nötig, eine Hilfsperson.

Trick 1

Laut zählen



Zählen Sie laut «eins, zwei, drei». Oder geben Sie sich ein Kommando wie «Achtung, fertig, los».

Trick 2

Bewusst marschieren



Wiegen Sie sich mehrmals nach links und rechts, um die Füße vor dem ersten Schritt leicht zu machen, und unterstützen Sie dies mit dem Kommando: «links – rechts».

Trick 3

Ein Lied singen



Singen Sie ein Lied. Wanderlieder eignen sich besonders gut, etwa «Im Frühtau zu Berge wir zieh'n – fallera!».

Trick 4

Im Takt bleiben



Verwenden Sie einen tragbaren akustischen Taktgeber (Metronom), um im Takt zu bleiben.

Trick 5

Musik hören



Rhythmische Musik kann helfen, Blockaden zu vermeiden. Gute Dienste leisten Smartphones oder MP3-Player mit Kopfhörern. Marschmusik eignet sich gut.

Trick 6

Schlüssel fallen lassen



Binden Sie Ihren Schlüsselbund an eine Schnur. Bei einer Blockade lassen Sie ihn laut auf den Boden fallen und steigen bewusst darüber. Dann ziehen Sie den Bund an der Schnur wieder hoch.

Trick 7

Stock umdrehen



Drehen Sie Ihren Gehstock um, sodass der Griff unten ist – und steigen Sie seitlich versetzt über den Griff hinweg. Nutzen Sie diesen Trick nur bei gutem Gleichgewicht.

Trick 8

Auf den Oberschenkel klopfen



Klatschen Sie mit der flachen Hand auf den Oberschenkel des Beines, mit dem Sie losgehen möchten – und machen Sie dann den ersten Schritt.

Trick 9

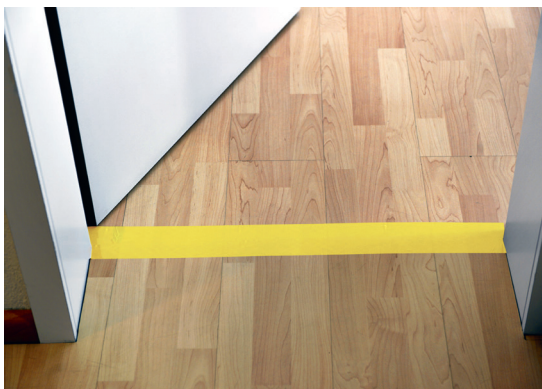
Objekt fixieren



Fixieren Sie Ihren Blick kurz auf ein Objekt, etwa ein Bild an der Wand, um Stress abzubauen, bevor Sie neu mit dem Gehen starten.

Trick 10

Türschwellen markieren



Markieren Sie bekannte Orte, an denen Sie häufig erstarren, mit auffällig bunten Klebebändern. Optische Barrieren können Ihren Alltag erleichtern.

Trick 11

Bodenmuster nutzen



Nutzen Sie die Strukturen von Bodenbelägen. Alleine schon das bewusste Gehen von Platte zu Platte auf einem gemusterten Boden kann eine Blockade verhindern.

Trick 12

Sich ein Bein stellen lassen



Bitten Sie jemanden, Ihnen einen Fuss in den Weg zu stellen – und steigen Sie dann mit Ihrem Bein darüber.

Parkinson Schweiz

aktiv für Betroffene und Angehörige

Information

Broschüren, Bücher, Website und Informationstagungen
Journal von Parkinson Schweiz, Webshop für Hilfsmittel

Beratung

Rat und Kontaktvermittlung für Betroffene, Angehörige, Arbeitgeber sowie Fachleute aus Medizin und Pflege

Selbsthilfe

Unterstützung und Förderung von schweizweit rund 80 Selbsthilfegruppen in drei Sprachregionen

Bildung

Seminare, Kurse und Weiterbildungen für Betroffene und Angehörige sowie für Fachpersonen und Leitungsteams der Selbsthilfegruppen

Forschung

Finanzielle Unterstützung ausgewählter Forschungsprojekte

Vernetzung

Kooperationen mit themenverwandten Organisationen im In- und Ausland

Parkinson Schweiz
Südstrasse 120
8008 Zürich

Tel. 043 277 20 77
info@parkinson.ch
www.parkinson.ch

Danke für Ihre Unterstützung
IBAN CH48 0900 0000 8000 7856 2

 **Parkinson**
schweiz suisse svizzera