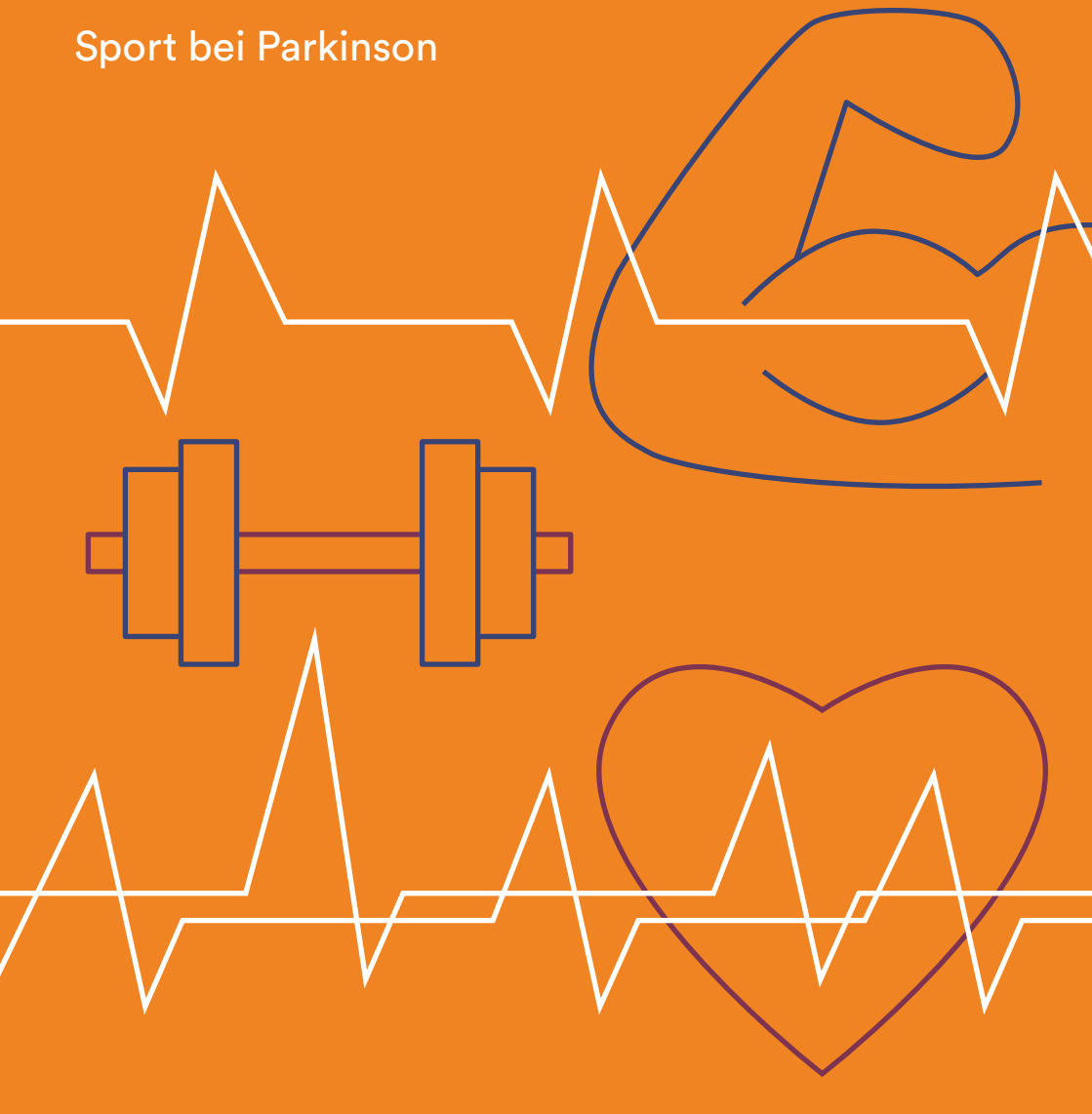
Parkinson Stiftung

Informationen für Betroffene und Angehörige

Aktiv werden, aktiv bleiben!

Sport bei Parkinson



Inhalt

4 Einleitung

6 Warum soll ich trainieren?

9 Wie soll ich trainieren?

13 Das Wichtigste auf einen Blick

16 Übungsteil

- 18 Ausdauer
- 22 Kraft
- 28 Gleichgewicht
- 32 Dehnung

42 Impressum

Einleitung

„Ich bin fest entschlossen, aktiv zu bleiben! Ich besuche dreimal pro Woche einen Sportkurs – durch die gemeinsamen Übungen in der Gruppe geht alles etwas einfacher. Der feste Termin hilft mir auch, meinen ‚inneren Schweinehund' zu besiegen. Ich habe dafür gesorgt, dass die Trainerin über meine gesundheitliche Vorgeschichte Bescheid weiß, und sie hat mir auch andere Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichts gezeigt, die ich alleine zu Hause machen kann. Außerdem besuche ich zweimal pro Woche einen Tanzkurs mit meinem Mann. Das ist auch gut für das Gleichgewicht und macht so viel Spaß! "

Paula (Betroffene)

Das Wichtigste zu Beginn: Sport und regelmäßige körperliche Aktivität können den Einschränkungen von Beweglichkeit, Gleichgewicht und Körperhaltung bei Parkinson entgegenwirken!

Auch Schlafstörungen, Depressionen und Verstopfung können durch sportliche Betätigung gebessert werden. Aktuelle Forschungsergebnisse deuten außerdem darauf hin, dass Nervenzellen im Gehirn möglicherweise durch regelmäßigen Sport geschützt werden.

Art und Intensität des persönlichen Trainingprogramms sollten an die vorliegenden Symptome und Fähigkeiten angepasst werden.

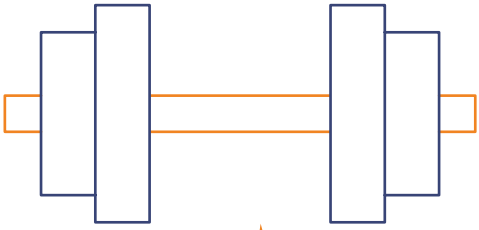
Um Langeweile und sinkender Motivation entgegenzuwirken, sollte das Trainingsprogramm aus verschiedenen Komponenten bestehen. So stellt man auch sicher, dass die Aktivität möglichst effektiv ist.

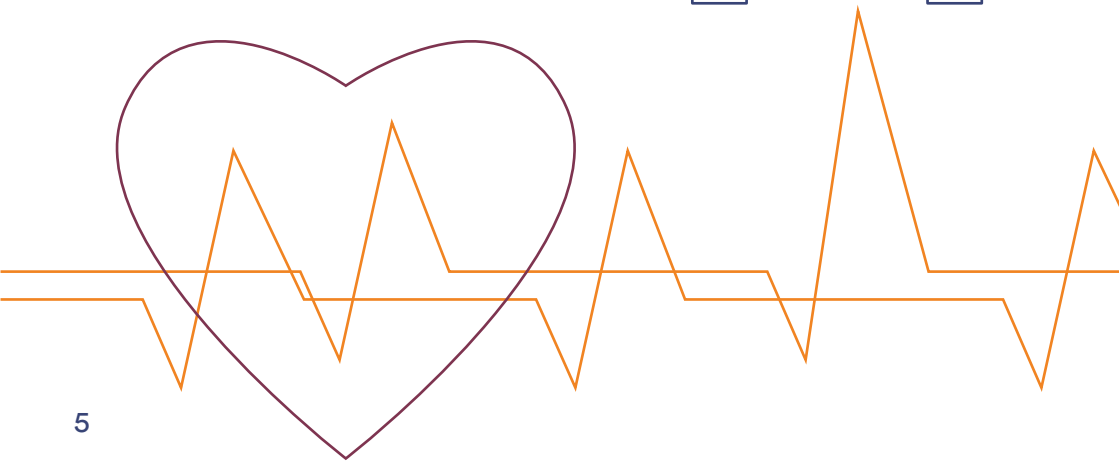
Ein ideales Trainingsprogramm enthält Ausdauer- , Kraft-, Gleichgewichts- und Dehnungsübungen und sollte über die Woche verteilt mindestens drei Stunden umfassen.

Bei Parkinson ist jede Art von Sport gut und hilfreich! Auch ältere Betroffene oder Menschen mit besonders starken Beeinträchtigungen profitieren von regelmäßiger Aktivität!

Viele Aktivitäten haben den Vorteil, dass sie bereits mehrere Elemente eines abwechslungsreichen Trainingsprogrammes beinhalten: Nordic Walking, Radfahren, Tai Chi, Pilates, Tanzen, Bogenschießen, Tischtennis, Boxen …

Diese Broschüre soll Ihnen helfen, ein auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnittenes Trainingsprogramm zu finden. Lassen Sie sich auch von den Videos der Parkinson Stiftung inspirieren.





Warum soll ich trainieren?

Warum regelmäßige Aktivität für Menschen mit Parkinson wichtig ist:

→ Mehrere Untersuchungen haben gezeigt, dass sich Bewegung in vielerlei Hinsicht positiv auf die Symptome und die Entwicklung der Parkinson-Erkrankung auswirkt. Auch Stimmung, Wohlbefinden und geistige Leistungen werden positiv beeinflusst.

Die Symptome der Parkinson-Krankheit führen zu Bewegungsverarmung und verminderter Aktivität im Alltag. Hieraus können mittelfristig Gelenkprobleme mit Schmerzen, Kraftdefizite und Störungen der Körperhaltung entstehen, welche wiederum zu einer Verstärkung der Parkinson-Symptome führen können (Abb. 1).

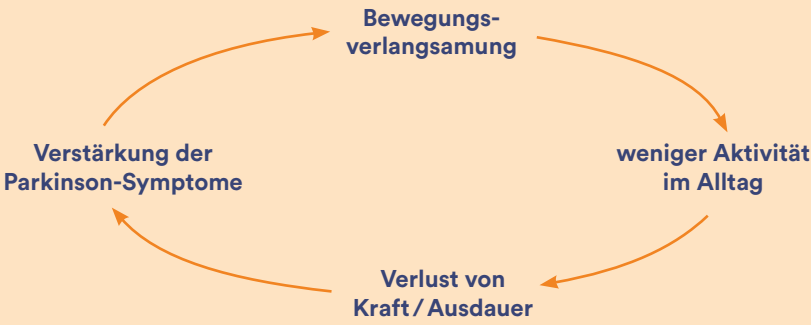


Abb. 1
„Teufelskreis“ bei fehlender körperlicher Aktivität

Gezieltes Training kann helfen, diesen Teufelskreis zu durchbrechen und die einzelnen Symptome zu lindern.

Sport vermindert nicht nur Ihre körperlichen Symptome. Er kann auch dabei helfen, geistige und psychische Symptome, wie z. B. Konzentrationsstörungen, Depressionen, Ängste und Müdigkeit zu lindern.

→ Zusätzlich zur Parkinson-Krankheit muss Ihr Körper mit den allgemeinen Auswirkungen des Alterns zurechtkommen. Ein aktiver Lebensstil senkt das Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Osteoporose, Diabetes und Demenz zu erkranken. Ohne regelmäßige Bewegung werden Körper und Geist schwächer und anfälliger für Verletzungen.

Jeder sportlich aktive Mensch weiß: Nach dem Training fühlt man sich besser und ist stolz auf die geleistete Aktivität. Eine Studie bei Menschen mit Parkinson hat gezeigt, dass ein Sportpensum von mindestens 2,5 h / Woche zu einer Verbesserung von Allgemeinbefinden und Lebensqualität führte – verglichen mit anderen Betroffenen, die keinen oder weniger Sport trieben.

Außerdem lässt sich aus vielen Untersuchungen der letzten Jahre die Hoffnung ableiten, dass regelmäßiger Sport auch einen günstigen Einfluß auf den langfristigen Krankheitsverlauf haben könnte.

Die folgenden Fragen sollen Ihnen dabei helfen, Hürden auf dem Weg zu Ihrem eigenen Sportprogramm zu überwinden.

Falls Sie sich bei einzelnen Aspekten unsicher sein sollten, fragen Sie Ihre Physiotherapeut:innen, Ärzt:innen oder auch andere Betroffene um Rat!

- Auf welche Parkinson-Symptome wirken sich sportliche Aktivität und regelmäßige Bewegung bei Ihnen besonders deutlich aus?
- Fühlen Sie sich nach dem Training weniger steif, kräftiger und energiegeladener?
- Verbessert Sport Ihre Stimmung, Ihre Energie, Ihr Selbstvertrauen, Ihr Denken oder Ihren Schlaf?
- Welche Ihrer Probleme oder Einschränkungen möchten Sie am dringendsten verbessern? Gleichgewicht? Kraft? Ausdauer? Beweglichkeit?
- Welche sportlichen Aktivitäten haben Sie in Ihrem Leben schon selbst gemacht?
- Was hat Ihnen besonderen Spaß gemacht?
- Wo fühlen Sie sich beim Training am wohlsten – zu Hause, in der Natur, alleine oder in der Gruppe?
- Was hindert Sie aktuell daran, sportlich aktiv zu sein?
- Gibt es eine Tageszeit, zu der es für Sie einfacher ist, Sport zu treiben?

Wie soll ich trainieren?

Jede Person profitiert von Bewegung!

Einige wichtige Hinweise zu Beginn

Wählen Sie Aktivitäten aus, die Sie auch tatsächlich schaffen können. Es macht keinen Sinn, ein ausgefeiltes, auf jedes einzelne Symptom ausgerichtetes Sportprogramm zu planen, das sich dann als zu anspruchsvoll oder eintönig herausstellt. Es kann daher Sinn ergeben, die Übungen regelmäßig zu wechseln oder zu verändern.

Eine denkbare Variante wäre z. B. täglich einige Dehnungs- und Haltungsübungen durchzuführen und diese an zwei bis drei Tagen pro Woche mit einer längeren Ausdauerübung zu ergänzen. Beispiele für Übungen und einen Trainingsplan finden Sie im Verlauf dieser Broschüre sowie in den begleitenden Videos der Parkinson Stiftung.

In jedem Fall sollten Sie sich einen Wochenplan erstellen, den Sie gut schaffen und in Ihren Alltag einbauen können.

Bevor Sie mit dem Training beginnen, besprechen Sie sich mit Ihren Physiotherapeut:innen. Diese können Ihnen helfen, ein Programm einzelner Übungen zu entwerfen, das auf Ihre spezifischen Herausforderungen zugeschnitten ist. Sie können Ihnen Tipps geben, wie Sie am effektivsten und sichersten trainieren. Bitten Sie auch um Hilfe, wenn Sie Schwierigkeiten haben, motiviert zu bleiben.

Wählen Sie den Sport aus, der Ihnen Spaß macht – so bleiben Sie auch langfristig aktiv!

Denken Sie daran, dass Musik in vielerlei Hinsicht hilfreich bei der Umsetzung des Trainingsprogrammes sein kann. Die Lieblingsmusik steigert die Motivation, und der vorgegebene Rhythmus erleichtert es, die Bewegungen gut zu koordinieren.

Einige Aktivitäten lassen sich besser in einer Gruppe umsetzen und machen so auch mehr Spaß.

Achten Sie auch immer auf ein sicheres Training. Durch die Anwesenheit von Trainer:innen ist eine korrekte Ausführung der Übungen gewährleistet.

Leiden Sie unter Wirkschwankungen – also einer ungleichmäßigen Wirkung der Parkinson-Medikamente? Dann sollten Sie das Training in den „ON-Phasen" planen, wenn die Wirkung der Medikamente am besten ist. Manchmal kann es auch sinnvoll sein, vor einer größeren Aktivität eine Bedarfsmedikation einzunehmen. Sprechen Sie dies vorher mit Ihren behandelnden Ärzt:innen ab.

Einige Tipps für die ersten Trainingseinheiten

→ Um einen Eindruck über Ihre bisherige körperliche Aktivität zu erhalten, können Sie beispielsweise den Schrittzähler Ihres Mobiltelefons nutzen.
Finden Sie heraus, wie viele Schritte Sie durchschnittlich jeden Tag gehen. Anschließend versuchen Sie, diese Zahl langsam, aber stetig zu steigern.



Trainieren Sie insgesamt möglichst 2–3 Stunden pro Woche.



Bitten Sie Ihre Physiotherapeut:innen um Unterstützung bei der Erstellung des Trainigsplans!



Erstellen Sie einen möglichst abwechslungsreichen Plan und passen Sie diesen regelmäßig an Ihre Möglichkeiten an.



Trainieren Sie dann, wenn Ihre Parkinson-Medikamente gut wirken!

→ Erhöhen Sie Belastungen schrittweise und verteilen Sie diese über den ganzen Tag: Statt 30 Minuten ohne Pause, trainieren Sie lieber dreimal 10 Minuten mit kurzen Unterbrechungen. Geben Sie Ihrem Körper Zeit, sich an die neuen Aktivitäten zu gewöhnen.

→ Schwitzen beim Sport ist ein gutes Zeichen. Es bedeutet aber auch, dass die verlorene Flüssigkeit wieder ersetzt werden muss: Achten Sie immer und bei jeder Aktivität auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr!



Foto: iStock.com/Vesnaandjic

Das Wichtigste auf einen Blick

Ihr individueller Trainingsplan sollte die Aspekte Ausdauer, Gleichgewicht, Kraft und Dehnung umfassen. Hier finden Sie die wichtigsten Aspekte auf einen Blick. Auf den nächsten Seiten haben wir einige konkrete Übungen und Anregungen für Sie zusammengestellt.

Ausdauer

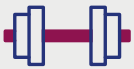


Was?
Nordic Walking
Radfahren
Ergometer
Schwimmen
Pilates

Wie?
2 – 3 mal pro Woche
30 Minuten bei mittlerer bis starker Intensität

Achtung!
Auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten

Kraft



Was?
Trainig der großen Muskelgruppen z. B. mit Widerstandsbändern, leichten/mittelschweren Hanteln oder dem eigenen Körpergewicht

Wie?
2 – 3 mal pro Woche an nichtaufeinander-folgenden Tagen
25 – 30 Minuten pro Sitzung mit 10 – 15 Wieder-holungen je Übung

Gleichgewicht



Was?
Yoga
Tai Chi
Tanz
Konkrete Übungen aus z. B. dieser Broschüre

Wie?
2 – 3 mal pro Woche, wenn möglich täglich
10 – 20 Minuten

Achtung!
Bei Sturzgefahr nicht alleine trainieren oder einen Stuhl/Tisch zum Abstützen nutzen

Dehnung



Was?
Konkrete Übungen aus z. B. dieser Broschüre
Möglichst alle großen Muskelgruppen dehnen

Wie?
2 – 3 mal pro Woche, wenn möglich täglich
10 Minuten

Achtung!
Bei Sturzgefahr nicht alleine trainieren, ggf. im Sitzen trainieren

Ein Beispiel für den Alltag

Dehnungen und Gleichgewichtsübungen lassen sich besonders gut am Morgen nach dem Aufstehen oder abends vor dem Schlafgengehen in den Alltag einbauen.

Versuchen Sie dann zusätzlich jeden zweiten oder dritten Tag Ausdauer und Kraft zu trainieren. Für konkrete Übungen können Sie die Anregungen auf den folgenden Seiten nutzen!

Sie spielen bereits zweimal pro Woche Tennis, fahren jeden Tag mit dem Fahrrad zur Arbeit und machen jeden Abend Dehnungsübungen? Wunderbar – machen Sie unbedingt weiter so!

Ping-Pong / Tischtennis

Ausdauer, Kraft, Gleichgewicht, Spaß und Gemeinschaft in einem



Ping-Pong / Tischtennis ist in den letzten Jahren als Aktivität bei Parkinson stark in den Mittelpunkt gerückt – und aus gutem Grund: Hier können Ausdauer, Kraft, Gleichgewicht, Spaß und Gemeinschaft in einem „trainiert“ werden!

Mehr Informationen finden sich z. B. unter **www.pingpongparkinson.de**

Übungsteil





Fotos der Serie: Kaiserwetter GmbH

Ausdauer

Beispiele für Ausdauertraining sind Nordic-Walking, Schwimmen, Tanzen, Wassergymnastik, Aerobic, Pilates, Radfahren oder Ergometer-Training.

Um die Intensität des Trainings einzuschätzen, kann man sich an Atmung oder Herzschlag orientieren. Hiermit können Sie auch Ihre Fortschritte beim Training messen!

Eine einfache Faustregel zur Intensität des Trainings: Sie sollten während des Trainings immer noch in der Lage sein, sich normal zu unterhalten. Falls dies nicht mehr der Fall ist, haben Sie sich zu sehr angestrengt und sollten eine kurze Pause einlegen.

Falls Sie es genauer wissen möchten, können Sie Ihren Herzschlag (= die Herzfrequenz) nutzen: Berechnen Sie zunächst Ihre maximale Herzfrequenz, indem Sie Ihr Alter von der Zahl 220 abziehen.

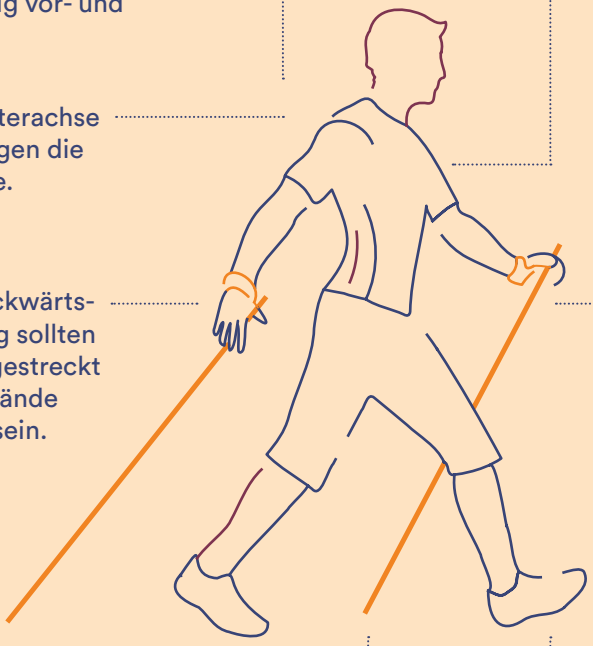
Beim Training sollten 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz nicht überschritten werden. Das heißt: Ein Mensch im 60. Lebensjahr sollte beim Training einen maximalen Herzschlag von 128 / Minute haben.

Beispiel für Ausdauer-Training – Nordic Walking

Große und raumgreifende Bewegungen **beider** Arme: Wie ein Pendel schwingen sie regelmäßig vor- und zurück.

Die Schulterachse rotiert gegen die Hüftachse.

In der Rückwärtsbewegung sollten der Arm gestreckt und die Hände geöffnet sein.



Die aufrechte Körperposition sorgt für eine stabile Körpermitte.

Der Arm sollte in der Vorwärtsbewegung nicht zu weit nach vorne schwingen, die Ellenbogen sollten leicht gebeugt bleiben.

Der Stock wird mit seiner Spitze unter dem Körperschwerpunkt eingesetzt.

Füße flächig mit den Fersen aufsetzen: nicht zu steil, aber auch nicht so flach wie beim normalen Gehen.

Ausstattung

Neben gelenkschonenden Schuhen sowie wettergerechter und idealerweise atmungsaktiver Kleidung kommt es beim Nordic Walking auf ein Utensil ganz besonders an: den richtigen Stock.

Nordic Walking Stöcke besitzen spezielle Dämpfereigenschaften, besondere Griffe und Schlaufen. Ski-, Trekking- oder Wanderstöcke sind daher für ein gezieltes Nordic Walking nicht geeignet! Entscheidend ist die korrekte Länge des Stocks. Dieser sollte so lang sein, dass etwa bis zur Höhe Ihres Bauchnabels reicht.

Technik

Beim Walken ist die „Kreuzform“ zu beachten: Wenn sich das linke Bein vorne befindet, schwingt auch der rechte Arm nach vorne und umgekehrt. Die Füße sollten flächig mit den Fersen aufgesetzt werden: nicht zu steil, aber auch nicht so flach wie beim normalen Gehen. Die Schritte sollen weit genommen werden und größer sein als beim normalen Gehen. Das Knie des jeweils nach vorne schwingenden Beines sollte immer leicht gebeugt bleiben – eine vollständige Streckung kann zu verstärkter Belastung der Gelenke führen.





Forum Parkinson Stiftung

Von besonderer Bedeutung ist der aktive Armschwung bei gleichzeitiger leichter Drehung des Oberkörpers. Im Idealfall schwingen die Arme bei der Rückführung weit nach hinten. Beim Vorwärtsschwingen sollte der Ellenbogen nicht voll gestreckt sein.

Bei jedem Schritt ist auf große und raumgreifende Bewegungen beider Arme zu achten – die Arme sollten wie ein Pendel regelmäßig vor- und zurückschwingen.

Bei der Rückwärtsbewegung sollte der Arm gestreckt sein und eine gerade Linie mit dem Stock bilden. Sehr wichtig ist, dass die Hände bei der Armstreckung in der Rückwärtsbewegung geöffnet werden. Durch die eng am Handgelenk befestigte Handschlaufe besteht keine Gefahr, den Stock zu verlieren. Die Öffnung der Hände ermöglicht eine Verbesserung von Oberkörperaufrichtung, Hüftstreckung und Abrollen der Füße – und ist damit ein zentraler Aspekt in der Bewegungsabfolge beim Nordic Walking.

„Meine Physiotherapeutin hat sich seit längerem auf die Behandlung der Parkinson-Erkrankung spezialisiert. Sie konnte mir viele Tipps für hilfreiche Übungen geben und hat mich bei der Erstellung eines Trainingsplans unterstützt. Jetzt motiviert sie mich bei jeder Sitzung, das Training weiterzumachen; auch wenn es manchmal schwerfällt. Besonders im Winter würde ich abends lieber zu Hause bleiben, als zum Sport zu gehen. Aber hinterher geht es mir immer besser und ich bin froh, dass ich mich überwunden habe."

Michael (Betroffener)

Kraft

Kräftige Muskeln sind in jedem Alter für schmerzfreie und gute Beweglichkeit von entscheidender Bedeutung. Muskeln können durch Nutzung von Gewichten, Verwendung von Geräten im Fitnessstudio oder durch Einsatz des eigenen Körpergewichts trainiert werden.

→ Planen Sie ein Krafttraining an zwei bis drei Tagen pro Woche. Zwischen den Einheiten sollte ein Tag Pause liegen. Ausdauertraining ist aber an den Pausentagen möglich.
→ Suchen Sie sich, etwa zusammen mit Ihren Physiotherapeut:innen, aus der folgenden Liste passende Übungen aus, die jeweils mit 10 bis 15 Wiederholungen ohne längere Pausen trainiert werden.
→ Folgende Muskelgruppen sind besonders wichtig, um z. B. Haltungsveränderungen entgegen zu wirken:

- Oberschenkelmuskulatur
- Gesäß
- Rumpfmuskulatur (schräge Bauchmuskeln)
- Rückenmuskulatur
- Armmuskulatur

→ Unterbrechen Sie die Übung bei Schmerzen.

Das Training der geraden Bauchmuskeln und der Brustmuskeln kann Haltungsstörungen bei Parkinson verstärken und sollte vermieden werden! Die schrägen Bauchmuskeln dürfen und sollten trainiert werden! Lassen Sie sich von Ihren Physiotherapeut:innen unterstützen.

→ Führen Sie die Übungen langsam und sorgfältig aus. Bemühen Sie sich um gleichmäßige Bewegungen und halten Sie während der Übungen nicht die Luft an.







Kniestreckung

- Setzen Sie sich auf einen Stuhl und strecken Sie die Arme gerade nach vorne.
- Beugen Sie sich langsam mit dem Oberkörper vor und nutzen Sie die Oberschenkel, um sich in den Stand zu drücken.
- Bleiben Sie einen Moment stehen.
- Beugen Sie sich langsam wieder nach vorne und setzen sich wieder auf den Stuhl.

Kraft





Rumpfkräftigung

- Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand.
- Strecken Sie den linken Arm und das rechte Bein gerade aus.
- Halten Sie diese Position für ca. 5 Sekunden.
- Wiederholen Sie die Übung auf der Gegenseite.







Rumpfkräftigung – anstrengendere Variante für Geübte!

- Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand.
- Strecken Sie den linken Arm und das rechte Bein gerade aus.
- Halten Sie diese Position für ca. 5 Sekunden. Führen Sie anschliessend den linken Ellbogen und das rechte Knie unter dem Körper zusammen.
- Begeben Sie sich erneut in den Vierfüßlerstand.
- Wiederholen Sie die Übung auf der Gegenseite.







Rückenstreckung

- Legen Sie sich in Bauchlage auf eine Matte.
- Stützen Sie die Hände seitlich am Rumpf auf.
- Heben Sie Kopf und Schulter von der Unterlage ab und halten Sie diese Position ca. 5 Sekunden.
- Legen Sie Schulter und Kopf langsam wieder ab.







Brücke

- Legen Sie sich flach auf den Rücken, stellen Sie die Beine auf.
- Heben Sie die Hüfte langsam in die Luft und spannen Sie die Gesäßmuskulatur an.
- Halten Sie diese Position für ca. 5 Sekunden und senken Sie die Hüfte anschließend langsam wieder ab.

Gleichgewicht

Wenn möglich, sollte das Gleichgewicht täglich in einem kurzen Programm trainiert werden. Eine feste Routine kann hierbei helfen: also z. B. immer 10 Minuten vor oder nach dem Zähneputzen!

Übrigens: Was spricht dagegen, das Training mit dem Zähneputzen zu verbinden und die Zähne im Einbeinstand zu putzen?

Achten Sie auf Sicherheit: Trainieren Sie bei großer Unsicherheit in Anwesenheit einer anderen Person, polstern Sie ggf. die Umgebung etwas ab oder nutzen zu Beginn einen Stuhl als „Sicherheit“.

Falls Ihnen die Übungen zu leicht vorkommen, können Sie den Schwierigkeitsgrad steigern, indem Sie sich für die Übungen auf ein gefaltetes Handtuch stellen.

Gleichgewicht







Einbeinstand

- Stellen Sie sich hüftbreit auf.
- Heben Sie das rechte Bein in die Luft und halten Sie diese Position bis zu einer Minute.
- Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein.
- Wiederholen Sie diese Übung 20 Mal.

Gleichgewicht







Gewichtsverlagerung

- Stehen Sie hüftbreit und verlagern das Gewicht auf Ihr linkes Bein.
- Machen Sie anschließend mit dem rechten Fuß einen Schritt nach vorne.
- Verlagern Sie jetzt das Gewicht langsam auf das rechte Bein.
- Kommen Sie anschließend zurück in die Ausgangsposition.
- Wiederholen Sie die Übungen mit Schritten nach rechts bzw. nach hinten.
- Wiederholen Sie diese Übung 20 Mal.

Gleichgewicht







Tandem

- Setzen Sie einen Fuß vor den anderen. Halten Sie diese Position für einige Sekunden.
- Machen Sie einen weiteren Schritt nach vorne und halten Sie auch diese Position für einige Sekunden.
- Wiederholen Sie diese Übung 20 Mal.

Dehnung

Ähnlich wie die Gleichgewichtsübungen sollten Dehnungsübungen wenn möglich täglich in einem kurzen Programm durchgeführt werden, also z. B. 10 Minuten vor oder nach dem Zähneputzen!

Die gezeigten Positionen sollten je mindestens eine Minute gehalten werden. Ein leichter Dehnungsschmerz ist Teil der Übung, aber bei Auftreten von starken oder stechenden Schmerzen sollten Sie die Übung unterbrechen.







Nackendehnung

- Kopf nach vorne und rechts neigen.
- Die linke Hand mit der Handfläche Richtung Boden schieben.
- Kopf mit der rechten Hand in die Dehnung ziehen.
- Seitenwechsel

Dehnung





Unterarmdehnung

- Linken Arm gerade ausstrecken, Handfläche zeigt zur Decke.
- Die linke Hand mit rechts langsam in die Dehnung ziehen.
- Seitenwechsel





Drehung des Oberkörpers

- Den linken Arm über den rechten Oberschenkel legen und den Oberkörper nach rechts drehen.
- Den rechten Arm über die Lehne des Stuhls legen und damit die Dehnung verstärken.
- Seitenwechsel

Dehnung





Brustkorbdehnung

- Hände hinter dem Kopf verschränken und Ellbogen nach hinten außen ziehen.
- Oberkörper über die Lehne strecken und Kopf in Richtung Decke drehen.







Hintere Oberschenkeldehnung

- Rechtes Bein im Kniegelenk strecken und mit der Ferse aufstellen, Fuß locker nach vorn fallen lassen.
- Oberkörper gerade nach vorn neigen, um die Dehnung zu intensivieren.
- Seitenwechsel

Dehnung





Oberschenkeldehnung

- Stand auf dem linken Bein
- Rechtes Fußgelenk umfassen und die rechte Ferse zum Gesäß ziehen.
- Kniegelenke bleiben dabei zusammen.
- Seitenwechsel





Wadendehnung

- Schrittstellung, beide Füße zeigen nach vorn.
- Das vordere Bein wird gebeugt, das hintere Bein gestreckt. Die Ferse bleibt auf dem Boden.
- Seitenwechsel

Dehnung







Rotationsdehnung Wirbelsäule

- Legen Sie sich mit den vom Körper ausgestreckten Armen auf den Rücken.
- Stellen Sie die Füße hüftbreit auf.
- Lassen Sie die Beine langsam auf die rechte Seite kippen, bis die Knie den Boden berühren. Drehen Sie gleichzeitg den Kopf auf die linke Seite.
- Achten Sie darauf, dass die Beine in Hüft- und Kniegelenk gebeugt bleiben.
- Halten Sie diese Position für bis zu 15 Sekunden.
- Wiederholen Sie die Übung mit der Gegenseite.

Hier ist Platz für Ihre Notizen

Impressum

Herausgeber
Parkinson Stiftung
Albrechtstraße 11
10117 Berlin
Telefon 0151 10190114
info@parkinsonstiftung.de
www.parkinsonstiftung.de

Die Parkinson Stiftung und das Redaktionsboard „Informationsmaterialien für Betroffene und Angehörige“ haben diese Broschüre in fachlicher Zusammenarbeit erstellt.

Mitglieder des Redaktionsboards
Dr. med. Thorsten Süß, Beelitz-Heilstätten (Redaktionsleitung)
Kirsten Vesper (Betroffenenvertreterin)
Prof. Dr. med. Georg Ebersbach, Beelitz-Heilstätten
Prof. Dr. med. Carsten Eggers, Bottrop
Prof. Dr. med. Björn Falkenburger, Dresden
Prof. Dr. rer. nat. Elke Kalbe, Köln
Dr. med. Martina Müngersdorf, Berlin
Prof. Dr. med. Tobias Warnecke, Osnabrück

Medizinische und fachliche Beratung
Parkinson Stiftung
Deutsche Gesellschaft für Parkinson und Bewegungsstörungen e. V.
Parkinson Netzwerke Deutschland e. V.

Redaktion
Parkinson Stiftung

Grafik und Layout
www.kaiserwetter.de

Haben Sie Interesse an weiteren Publikationen oder Fachinformationen rund um das Thema Parkinson? Dann wenden Sie sich gerne an:
www.parkinsonstiftung.de

ISBN: 978-3-911581-03-5

Stand 04/2026

Forschen. Informieren. Betroffenen helfen.

Unter diesem Motto setzen wir uns von der Parkinson Stiftung für Menschen mit Parkinson ein. Wir glauben an eine Vision: Eine Welt ohne Parkinson. Wir sind überzeugt, dass durch intensive Forschung eine Heilung der Parkinson-Krankheit möglich ist.

Unser Ziel ist, die Behandlung von Parkinson grundlegend zu verbessern. Betroffenen, Ärzt:innen, Therapeut:innen und ehrenamtlich Engagierten bieten wir ein Dach für ihre wertvolle Arbeit. Wir ermöglichen Wissenstransfer und den Austausch mit Akteur:innen aus Forschung, Ehrenamt, Politik und Gesellschaft. Mit unseren Informationsangeboten, Projekten und Initiativen wollen wir Patient:innen und ihre Angehörigen in ihrem Selbstbewusstsein stärken und zu mehr Lebensqualität beitragen.

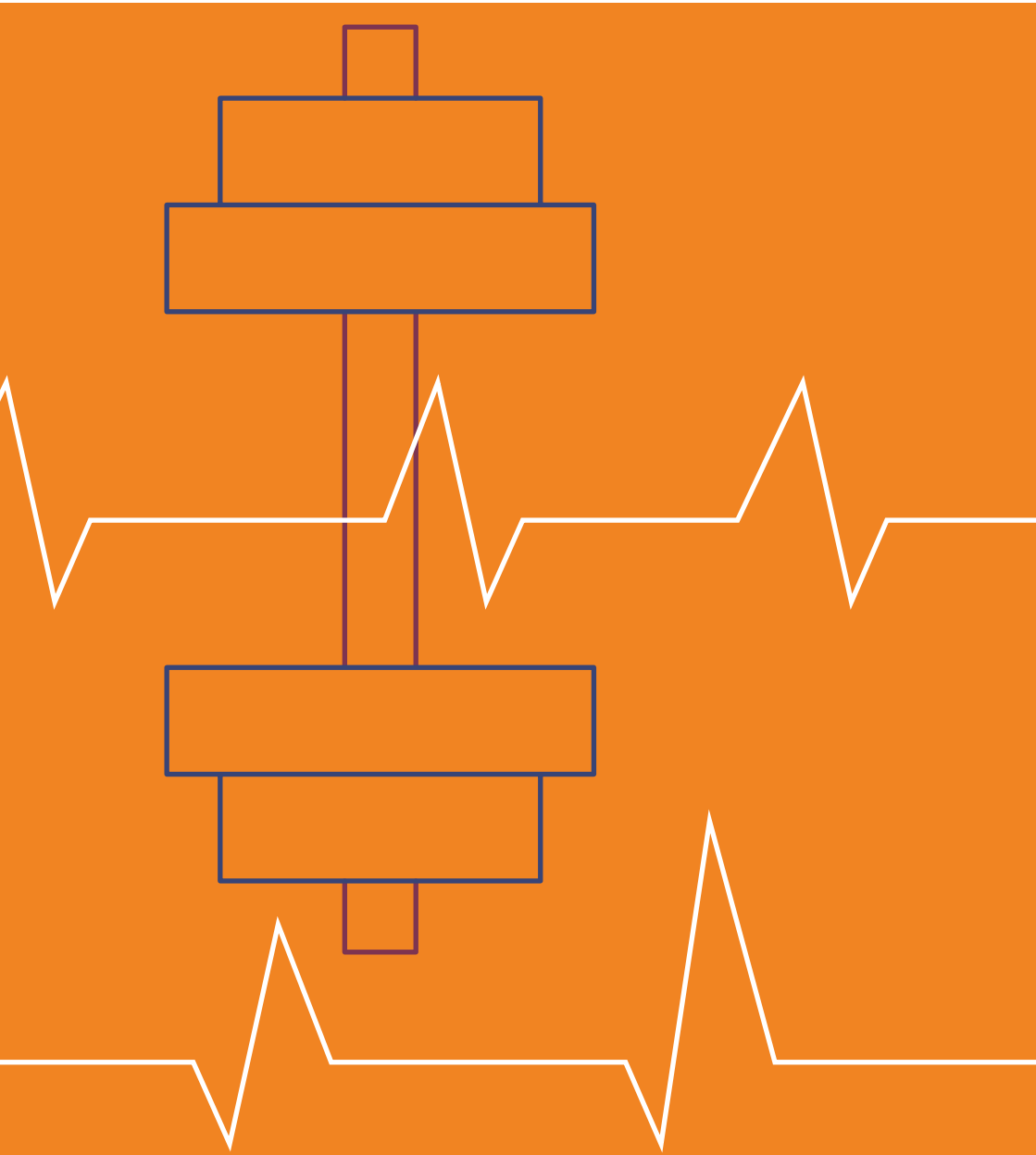
Wir schaffen Bewusstsein, fördern Akzeptanz und arbeiten jeden Tag daran, Parkinson in die Gesellschaft zu bringen.

Die Parkinson Stiftung wurde 2019 von der Deutschen Gesellschaft für Parkinson und Bewegungsstörungen e.V. errichtet; Sitz ist Berlin. Die Stiftung finanziert ihre Arbeit überwiegend aus Spenden und Zuwendungen.

Bitte unterstützen Sie uns. Gemeinsam schaffen wir es, Parkinson erfolgreich zu begegnen.

Spendenkonto
MERKUR Privatbank
IBAN DE16 7013 0800 0101 7175 70
BIC GENODEF1M06

www.parkinsonstiftung.de



ISBN: 978-3-911581-03-5