

RATGEBER

**für Angehörige,
Betroffene und
Fachleute**

Herausgeber:
Deutscher Verband
Ergotherapie

**4.,
vollständig
überarbeitete
Auflage**



Sabine George, Julia Manke, Sina Peter,
Katharina Pichler, Frauke Schroeteler,
Wiebke Sporrer, Kerstin Ziegler,
Andres Ceballos-Baumann
unter Mitarbeit von Nadine Geißler

Was tun bei Parkinson?

Ein Ratgeber für Betroffene und
Angehörige



**Schulz-
Kirchner
Verlag**

Die Autor:Innen



Sabine George,
Ergotherapeutin



Frauke Schroeteler,
Physiotherapeutin,
Tai-Chi-Lehrerin (ITCCA),
LSVT™ BIG-Instruktorin



Julia Manke,
Akademische
Sprachtherapeutin (M.A.)



Wiebke Sporrer,
Ergotherapeutin MSc
Neurorehabilitation



Sina Peter,
Logopädin MSc. SLT



Kerstin Ziegler,
Physiotherapeutin, B.Sc.,
M.Sc., LSVT™ BIG-Instruktorin



Katharina Pichler,
Dipl. Sprachheilpädagogin,
zertifizierte LSVT® LOUD-
Therapeutin



**Prof. Dr. Andres
Ceballos-Baumann,**
Facharzt für Neurologie,
Chefarzt

Sabine George | Julia Manke | Sina Peter | Katharina Pichler
Frauke Schroeteler | Wiebke Sporrer | Kerstin Ziegler | Andres Ceballos-Baumann
unter Mitarbeit von Nadine Geißler

Was tun bei Parkinson?

Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige

RATGEBER

für Angehörige, Betroffene und Fachleute

Herausgeber



Sabine George | Julia Manke | Sina Peter
Katharina Pichler | Frauke Schroeteler | Wiebke Sporrer
Kerstin Ziegler | Andres Ceballos-Baumann

unter Mitarbeit von Nadine Geißler

Was tun bei Parkinson?

Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige



Schulz-
Kirchner
Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besuchen Sie uns im Internet: www.schulz-kirchner.de | www.skvshop.de

4., vollständig überarbeitete und aktualisierte Auflage 2023

3., überarbeitete und aktualisierte Auflage 2017

2., vollständig überarbeitete Auflage 2013

1. Auflage 2007

ISBN 978-3-8248-1323-0

eISBN 978-3-8248-9871-8

(Die Auflagen 1 bis 3 erschienen unter der ISBN 978-3-8248-0513-6 und eISBN 978-3-8248-0728-4)

Alle Rechte vorbehalten

© Schulz-Kirchner Verlag GmbH, 2023

Mollweg 2, D-65510 Idstein

Vertretungsberechtigte Geschäftsführer:

Dr. Ullrich Schulz-Kirchner, Martina Schulz-Kirchner

Umschlagfoto: © goodluz / Adobe Stock

Fachlektorat: Tom Leidag

Lektorat: Doris Zimmermann

Umschlagentwurf und Layout: Petra Jeck/Susanne Koch

Druck und Bindung:

Plump Druck & Medien GmbH, Rolandsecker Weg 33, 53619 Rheinbreitbach

Printed in Germany

Die Informationen in diesem Ratgeber sind von den Verfasserinnen/dem Verfasser und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Verfasserinnen/des Verfassers bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes (§ 53 UrhG) ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar (§ 106ff UrhG). Das gilt insbesondere für die Verbreitung, Vervielfältigungen, Übersetzungen, Verwendung von Abbildungen und Tabellen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung oder Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Eine Nutzung über den privaten Gebrauch hinaus ist grundsätzlich kostenpflichtig. Anfrage über: info@schulz-kirchner.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort der Reihe	7
Einleitung.....	8
Die Parkinson-Krankheit	9
Frühe Hinweise auf die Erkrankung und Diagnose	9
Die Symptome der Parkinson-Krankheit	11
Sensomotorische Symptome	11
Leitsymptom „Bewegungsarmut/-verlangsamung bzw. Akinese“	11
Leitsymptom „Erhöhte Muskelspannung/Rigor/Rigidität“	12
Leitsymptom „Zittern/Tremor“	12
Andere mögliche sensomotorische Auswirkungen	13
Vegetative Symptome	13
Mentale (psychische und kognitive) Symptome	14
Probleme in der Langzeittherapie	15
Der Verlauf der Erkrankung	16
Die Ursachen der Parkinson-Krankheit und ihrer Symptome	17
Überblick über Therapiemethoden	19
Medikamentöse Therapie, Medikamentenpumpen und tiefe Hirnstimulation	19
Medikamente, die über das Dopaminsystem wirken.....	21
Medikamente, die nicht direkt über das Dopaminsystem wirken	30
Medikamente gegen Depressionen, Halluzinationen und Demenz	31
Geräteunterstützte Therapien, Eskalationstherapien	32
Psychotherapie	34
Heilmittel (Ergotherapie, Physiotherapie und Logopädie bzw. Sprach-/Schlucktherapie)	35
Das Leben ist ein Geschenk!	36
Was tun bei Sprech- und Stimmauffälligkeiten?	38
Die Sprech- und Stimmsymptomatik und ihre Auswirkungen im Alltag	39
Veränderter Sprechvorgang durch die Parkinson-Krankheit	39
Wie wirkt sich die Sprech- und Stimmstörung im Alltag aus?	40
Die Therapie der Sprech- und Stimmstörung	41
Die Lee Silverman-Voice-Therapie (LSVT LOUD®) – der Einfluss der Lautstärke	41
Welche Ergebnisse zeigt die Therapie?	44
Auswirkungen auf die Schluckfunktion	44
Ist LSVT LOUD® für jeden Parkinson-Patienten geeignet?	45
Wo kann ich LSVT LOUD® erhalten, an wen wende ich mich?	45
Tipps und Übungen für zu Hause	46
Was kann ich generell beim Sprechen beachten?	46
Wie übe ich zu Hause?	47
Ergänzende Therapiemethoden und Übungen	48
Bessere und tiefere Atmung durch Atemtherapie bzw. Atemübungen	48

Was tun bei Schwierigkeiten mit dem Schlucken?	49
Was sind die Symptome?	49
Was kann man tun?	50
Diagnostik	50
Therapie	50
Was tun bei Schwierigkeiten mit der Beweglichkeit?	52
Allgemeine Trainingsmöglichkeiten für einen aktiven Lebensstil	52
Gymnastik und funktionelles Dehnen	53
Tai Chi Chuan	53
Tanzen	54
Weitere Sportarten	54
Spezielle Methoden und Alltagsstrategien bei Akinese	55
LSVT™ BIG	55
Training der Gehfähigkeit auf dem Laufband	56
Cueing (Hinweise nutzen)	56
Handlungen und Bewegungen in Schritte aufteilen	58
Spezielle Maßnahmen bei Freezing	59
Kleine Tricks für Ihre Wohnung	61
Das Münchner Anti-Freezing-Training (MAFT)	61
Spezielle Methoden für eine aufrechte Körperhaltung	62
Was tun bei Schwierigkeiten mit den Händen?	65
Was können Sie gegen den Tremor tun?	65
Wie können Sie die Beweglichkeit Ihrer Hände und Finger trainieren?	66
Was können Sie für eine gute Handschrift tun?	67
Größer und schneller schreiben	67
Der Armtransport	69
Vorlagen, Computer, Tablet und Smartphone nutzen	70
Vorlagen nutzen	70
Computer, Tablet und Smartphone nutzen	70
Was tun zum Schutz vor Stürzen?	74
Weitere Tipps für den Alltag	76
Doppelaufgaben vermeiden	76
Besser schlafen	77
Stresssituationen erfolgreich begegnen	77
Probleme bei anderen Alltagsstätigkeiten	78
Weiterführende Informationen	79
Selbsthilfegruppen	79
Online-Ressourcen	79
Hilfsmittel	80
Sozialleistungen	80