

Bewegungsempfehlungen für die Parkinson-Krankheit

Parkinson ist eine fortschreitende Erkrankung des Nervensystems, die durch Zittern, Steifheit, Langsamkeit der Bewegungen und Gleichgewichtsstörungen gekennzeichnet ist.

Bewegung und körperliche Aktivität können viele der motorischen und nicht-motorischen Symptome der Parkinson-Krankheit verbessern:



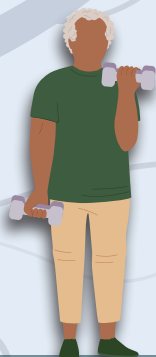
Aerobe Aktivität

3 Mal/Woche für mindestens 30 Minuten pro Sitzung kontinuierlich oder intermittierend bei mittlerer bis starker Intensität.

TYP: Kontinuierliche rhythmische Aktivitäten, wie zügiges Gehen, Laufen, Radfahren, Schwimmen, Aerobic-Kurse.

BITTE BEACHTEN: Sicherheitsbedenken wegen des Risikos des „Einfrierens“ von Extremitäten, niedrigem Blutdruck und verminderter Herzfrequenz.

Kann Aufsicht erfordern.



Krafttraining

2-3 nicht aufeinanderfolgende Tage pro Woche für mindestens 30 Minuten pro Sitzung mit 10-15 Wiederholungen für die wichtigsten Muskelgruppen; Schwerpunkt auf Ausdauer, Schnelligkeit oder Kraft.

TYP: Große Muskelgruppen der oberen/unteren Gliedmaßen, z. B. mit Kraftmaschinen, Widerstandsbändern, leichten/ mittelschweren Hanteln oder dem eigenen Körpergewicht

BITTE BEACHTEN: Muskelversteifung oder Haltungsinstabilität können den Bewegungsspielraum einschränken.



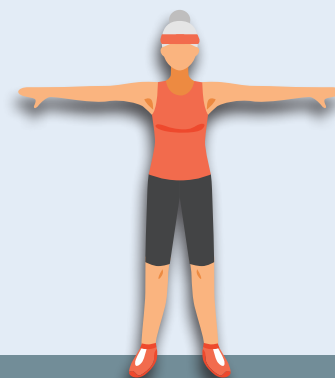
Gleichgewicht, Beweglichkeit und Multitasking

2-3 Tage pro Woche, wenn möglich täglich

TYP: Schritte in mehrere Richtungen, Gewichtsverlagerung, dynamische Gleichgewichtsaktivitäten, große Bewegungen, Multitasking wie Yoga, Tai Chi, Tanz, Boxen usw.

BITTE BEACHTEN: Sicherheitsbedenken aufgrund von kognitiven oder Gleichgewichtsproblemen. Bei Bedarf mit etwas Stabilem unterstützen.

Kann Aufsicht erfordern.



Dehnen

2-3 Tage pro Woche, wobei das tägliche Üben effektiver ist.

TYP: Anhaltendes Dehnen mit tiefer Atmung oder dynamisches Dehnen vor dem Training

BITTE BEACHTEN: Kann Anpassungen bei gebeugter Haltung, Osteoporose und Schmerzen erfordern.



Suchen Sie einen Parkinson-Physiotherapeuten auf, um eine vollständige Funktionsbewertung und Empfehlungen zu erhalten.



Die Sicherheit geht vor: Üben Sie während der „ON“-Phase der Medikamenteneinnahme. Wenn es nicht sicher ist, allein zu trainieren, bitten Sie um Begleitung.



Es ist wichtig, dass Sie Ihr Trainingsprogramm im Laufe der Zeit **anpassen und erweitern**.

Angepasst mit Genehmigung des American College of Sports Medicine



Nehmen Sie an **150 Minuten** mäßiger bis starker Bewegung pro Woche teil.

