

Welche Übungen sollte ich machen?

Die Art der Übungen, die Sie machen, hängt von Ihren körperlichen Fähigkeiten ab. Im Allgemeinen verliert man die Kraft in den Muskeln, wenn man älter wird. Deshalb sind Widerstandsübungen wie Gewichtheben bei der Verlangsamung der Verlust der Muskelkraft und der Verbesserung der Balance hilfreich, wenn Sie eine ältere Person sind. Für Ihre Bauchmuskeln sind Sit-ups förderlich, wenn Sie in der Lage sind, sie zu tun. Wenn Sie Knie- oder Hüftarthrose haben, helfen Ihnen regelmäßige Übungen, damit umzugehen. Wenn Sie verminderte Schulterbewegungen (Schultersteife, starre Schulter) haben, sind Arm- und Schulterübungen dagegen wirksam. Bei Haltungsschäden wie Skoliose profitieren Sie von Übungen mit dem Schwerpunkt auf Stärke und Flexibilität. Becken- und untere Bauchübungen sind bei Verstopfung und Harnwegdysfunktion, die häufig bei Parkinson auftreten, hilfreich. Wenn Sie fortgeschrittene Parkinson- oder sonstige gesundheitliche Probleme wie Herzkrankheiten oder Diabetes haben, haben diese Einflüsse auf die Art von Übungen, die Sie machen dürfen. Daher sollten Sie Ihren Physiotherapeuten konsultieren, um Übungen, die zu Ihren Bedürfnissen und Fähigkeiten am besten passen, zu finden.

Befragen Sie Ihren Arzt vor der Verwendung dieser Informationen!

This information should not be used as a substitute of medical advice of your physician.
Copy rights © 2010 World Parkinson's Education Program
Copying for educational purposes is encouraged. It is not permitted to make changes to written content of this document and author's information.

**World Parkinson's Education
Program**



**A.Q. Rana, MD, FRCPC
Neurologe**

Parkinson's Clinic of Eastern Toronto
2863 Ellesmere Rd, Suite 404
Toronto, Ontario, Canada M1E5E9
Ph: 416-724-9850

www.parkinsonseducation.org

Häufig gestellte Fragen über

Morbus Parkinson

&

KÖRPERLICHE BETÄTIGUNG

7

Parkinson's Disease & Exercise

Deutsch/German

**World Parkinson's Education
Program**



**Abdul Qayyum Rana, MD, FRCPC
Neurologe**

**Parkinson's Clinic of Eastern Toronto
Toronto, Canada**

*"Those who fight Parkinson's with knowledge
always find solutions" Dr. Rana*

Warum ist regelmäßige körperliche Betätigung wichtig?

Obwohl körperliche Betätigung das Fortschreiten von Parkinson nicht verhindert, hilft sie Ihnen dabei, Ihre Symptome besser zu bewältigen, und bietet die folgenden Vorteile.

1. Ihre Muskeln und Gelenke werden weniger steif.
2. Sie haben kräftigere Muskeln.
3. Sie haben eine bessere Körperhaltung.
4. Sie können leichter das Gleichgewicht halten.
5. Sie haben bessere Flexibilität und Mobilität.
6. Ihre Herz- und Atemfunktionen verbessern sich.
7. Sie haben mehr Energie.
8. Sie haben gesündere Darmtätigkeit.
9. Ihr Knochenabbauprozess verlangsamt sich.
10. Sie leiden weniger unter Depressionen.

Wann sollte ich mit dem Training beginnen?

Wenn Sie noch keinen Sport treiben, ist es am besten, so bald wie möglich damit anzufangen. Besprechen Sie dies mit Ihrem Arzt, der Sie zu einem Physiotherapeuten überweisen kann.

Ihren Physiotherapeuten kennenlernen

Ein Physiotherapeut ist ein Experte der Krankengymnastik und sportlicher Übungen. Er kann Ihnen bestimmte Übungen für Ihre Beschwerden empfehlen und kann Ihnen sagen, welche Übungen Sie vermeiden sollten. Der Physiotherapeut berät Sie auch zur Frage, wie sehr Sie sich beim Trainieren anstrengen und wie lange Sie trainieren sollten.

Arten von Übungen

Folgendes sind verschiedenen Arten von Übungen.

Aerobic-Übungen aktivieren die Herz- und Atmungssysteme. Diese Übungen müssen kontinuierlich sein und sollten etwa zehn bis zwanzig Minuten dauern, um wirksam zu sein.

Passive Übungen sind für diejenigen, die Schwierigkeiten haben, sich selbst zu bewegen. Jemand muss für sie ihre Glieder bewegen.

Zu **Widerstandsübungen** gehört die Belastung der Muskeln mit äußeren Widerständen, z. B. Gewichtheben.

Erste Schritte

Sie betätigen sich bereits körperlich bei der Gartenarbeit, beim Wandern oder beim Schwimmen. Abgesehen von diesen Aktivitäten sollten Sie sich überlegen, an einem Übungsprogramm teilzunehmen, bei dem Sie mindestens drei mal in der Woche jeweils für etwa dreißig Minuten trainieren.

Am besten trainieren Sie, wenn Sie nicht müde sind und Ihre Medikamente Ihre Symptome unter Kontrolle halten. Dies ist in der Regel derselbe Zeitpunkt an jedem Tag.

Wenn Sie erst mit dem Training anfangen, fangen Sie damit langsam an! Trainieren Sie nur für zehn bis fünfzehn Minuten am Stück! Sie können die Dauer auf dreißig Minuten verlängern, sobald Sie Ihre Ausdauer aufgebaut haben.

Es ist wichtig, eine Aufwärmphase zu haben, bevor Sie zu üben beginnen, und auch eine Abkühlphase, nachdem Sie fertig sind. Während dieser Phasen sollten Sie sich dehnen. Trinken Sie während des Trainings regelmäßig Wasser, damit Sie gut hydriert sind! Vielen Menschen macht Training mehr Spaß, wenn sie nicht alleine sind, und sie trainieren dann eher regelmäßig. Hören Sie auf, zu trainieren, wenn Sie müde, verletzt oder krank sind!