



Gangstörungen und Freezing (Bewegungsblockade) im Rahmen der Parkinson- Krankheit: Wesentliche Fakten für Patienten

AN WELCHEN FORMEN VON GANGSTÖRUNGEN KÖNNEN PATIENTEN IM RAHMEN DER PARKINSON-KRANKHEIT LEIDEN?

Die Gangstörungen im Rahmen der Parkinson-Krankheit können grob in zwei Kategorien unterteilt werden:

Kontinuierlich

- Verlangsamung des Gangbildes mit kleinen, schlurfenden Schritten. Das Mitschwingen der Arme beim Gehen ist vermindert oder nicht vorhanden.

Episodisch

- Freezing (Bewegungsblockade): Tritt bei bis zu 50% der Patienten auf. Die Patienten haben das Gefühl, als seien ihre Füße am Boden festgeklebt, was zu Stürzen führen kann.
- Festination: Es erscheint, als wolle der Patient plötzlich nach vorne flüchten. Da dies unvorhergesehen auftritt, kann es zu Stürzen kommen.

WARUM TRETEN GANGSTÖRUNGEN UND FREEZING AUF?

Ähnlich wie die meisten motorischen Symptome der Parkinson-Krankheit (Verlangsamung, Steifheit, Zittern), entstehen auch die Gangstörungen und das Freezing durch einen Kontrollverlust in jenen Hirnregionen, die für die Erzeugung reibungsloser und zielgerichteter Bewegungen verantwortlich sind.

WANN TRITT FREEZING AUF?

- Bei der Vorbereitung auf den ersten Schritt nach einer Gehpause (Starthemmung).
- Während des Gehens (vor allem beim Hindurchtreten von Türrahmen, beim Betreten eines Fahrstuhls oder beim Richtungswechsel/Wenden).
- In beängstigenden Situationen.
- Möglicherweise in Zusammenhang mit Medikamenten, die Sie zur Behandlung von motorischen Symptomen einnehmen.

WIE UNTERSUCHT DER ARZT DAS GANGBILD UND DAS FREEZING?

Zur Beurteilung des Gangbildes erfragt der Arzt Ihre Krankengeschichte. Zusätzlich kann eine ausführliche neurologische Untersuchung notwendig sein. Beispielsweise wird durch den Arzt Folgendes geprüft: Probleme beim ersten Schritt oder beim Wenden, ein reduziertes Mitschwingen der Arme beim Gehen, die Gehgeschwindigkeit oder auch die Schrittlänge und

-breite. Gegebenenfalls werden auch Tests mit einer Stoppuhr durchgeführt oder der Arzt versucht Ihr Freezing zu provozieren, indem er Sie bittet, durch enge Flure zu gehen, zu wenden oder zwei Dinge gleichzeitig zu tun. Möglicherweise verweist der Arzt Sie auch an einen Physiotherapeuten, um ausführlichere Untersuchungen durchzuführen und eine physiotherapeutische Behandlung zu beginnen.

WIE KANN ICH SELBST MIT DIESEN GANGSTÖRUNGEN UMGEHEN?

- Reduktion des Freezings

ABCDE-Schema

Gemeinsam mit Ihren Angehörigen oder Betreuenden können Sie Ihr Gangbild verbessern, wenn Sie das ABCDE-Schema kennen. Die Komponenten B und E können Sie direkt im Alltag üben und anwenden. So können Sie dazu beitragen, das Auftreten von Gangstörungen zu reduzieren, da Sie Schrittrhythmus und -länge aufrechterhalten.

Ausreichend Zeit: Planen Sie die Bewegung, bevor Sie sie ausführen.

Brechen Sie die Aufgabe herunter: Brechen Sie einen komplexen Bewegungsablauf wie das Gehen auf Einzelschritte herunter. Dadurch kann es einfacher werden, die Bewegung durchzuführen. Zum Beispiel: Erst Ferse senken, dann Zehen senken.

Clever bleiben: Bleiben Sie vollständig konzentriert, während Sie versuchen, jeden Schritt erfolgreich durchzuführen.

Doppelte Aufgaben meiden: Machen Sie nicht zwei Dinge gleichzeitig. Wenn Sie sich jeweils nur auf eine Sache konzentrieren, erreichen Sie einen schnelleren und glatteren Bewegungsablauf. Zum Beispiel: Telefonieren Sie nicht, während Sie gehen.

Externe Reize: Akustische Signale oder visuelle Linien können helfen, den Schrittrhythmus und die Schrittlänge aufrechtzuerhalten. Beispiele: Beibehalten des Schrittrhythmus zu Metronom-Schlägen, bewusstes Übertreten von Bodenfugen oder das Zählen von 1, 2, 3, 4. Eventuell verweist Sie Ihr Arzt auch an einen Physiotherapeuten, um die effektivsten externen Reize für Sie zu finden.

- Weitergehen nachdem Freezing oder Festination aufgetreten sind



Gangstörungen und Freezing (Bewegungsblockade) im Rahmen der Parkinson- Krankheit: Wesentliche Fakten für Patienten

Betreuende und Patienten sollten folgende Schritte beachten.

1. Ruhig bleiben.
2. Tief durchatmen.
3. Wenden Sie den für Sie effektivsten Weg an, um den nächsten Schritt zu machen. Beispielsweise können Sie sich links-rechts-links-rechts aufsagen, eine Hüfte zur Seite verlagern, um eine Gewichtsverlagerung während des Gehens nachzuahmen oder einen Schritt zurück oder zur Seite machen.
4. Bei jedem Vorwärtsschritt sollte zuerst die Ferse auf den Boden aufgesetzt werden.
5. Wenn jemand helfen möchte, ist es besser, wenn dies von der Seite erfolgt, rhythmisch gezählt wird und der Raum zum Gehen offen gehalten wird. Ein Ziehen an den Armen hingegen kann die Gehblockade verschlechtern.