

Logopädische Therapien beim Morbus Parkinson

von Prof. Elisabeth Kratz*

Beim Morbus Parkinson kommt es zu einer Kombination aus Störungen in den Bereichen der Atmung, der Stimmtonerzeugung durch die Stimmlippen und der Aussprache. Die Ursache dafür ist eine Schädigung im Zentralnervensystem. Betroffene können in der Folge ihre Atem-, Stimm- und Sprechbewegungen nicht mehr wie gewohnt koordinieren und ihre Aussprache (Artikulation) verändert sich.

Die folgenden Symptome können sowohl isoliert als auch in Kombination auftreten:

Sprechbewegungen gelingen schwer, das Sprechen wird undeutlich, verwaschen, verlangsamt und/oder monoton. Die Stimmproduktion ist schwer zu steuern (Lautstärke, Tonhöhe und Stimmklang können verändert sein ...).

Die Stimme kann nasal verändert sein, das Sprechen kann abgehackt klingen, die Beweglichkeit der Mund- und Gesichtsmuskeln ist eingeschränkt, das Schlucken kann Schwierigkeiten bereiten und eine Veränderung der Speichelproduktion (zu viel oder zu wenig) ist möglich.

Eine Verbesserung

- des Schluckablaufes
- der Haltung, der Atmung und der Stimme
- der Artikulation
- der Mund- und Gesichtsmotorik

können Patienten mit Hilfe der Logopädischen Therapie erreichen.

Die Verbesserungen werden durch Übungen erreicht, die die Atmung und Mund- und Gesichtsmuskeln trainieren.

■ Der Atem bewegt unseren Körper – Atembalance



© Robert Kneschke - Fotolia.com

Die meiste Zeit geht unser Atem ganz automatisch. Wir nehmen ihn nicht wahr, weil wir es so gewohnt sind. Deshalb spüren wir unseren Atem erst dann, wenn er nicht rhythmisch läuft, etwa wenn wir vor Schreck den Atem anhalten.

Das Geheimnis des automatischen Atems ist nicht die Größe der Lunge, sondern die Beweglichkeit des Zwerchfells. Es befindet sich in der Körpermitte, zwischen Brust- und Bauchraum.

Es schließt den Brustkorb wie eine Kuppel nach unten ab. Während der Einatmung geht das Zwerchfell nach unten, wodurch der Brustraum vergrößert wird und Atem einströmen kann. Bei der Ausatmung geht das Zwerchfell nach oben und der Brustraum verkleinert sich, das Ausatmen erfolgt. Die Atmung stellt sich automatisch auf den momentanen Bedarf des Körpers ein.

Je besser wir unseren eigenen Atemrhythmus kennen, desto eher werden wir unseren Atem dazu nützen können, in Balance zu bleiben.



Übungen

■ Den eigenen Atem erfahren

Zählen Sie in Gedanken bei jedem Ein- und Ausatmen: „Eins (einatmen), zwei (ausatmen), drei (einatmen) ...“ Zählen und atmen Sie so bis zehn. Sollten Ihnen andere Gedanken dazwischenkommen, beginnen Sie wieder bei eins.

■ Atemfühlen an sich selbst

Legen Sie die Hände auf verschiedene Stellen Ihres Rumpfes und fühlen Sie, wie der Atem dort, wo Ihre Hand liegt, den Körper bewegt.

■ Den Atem mit Schritten messen

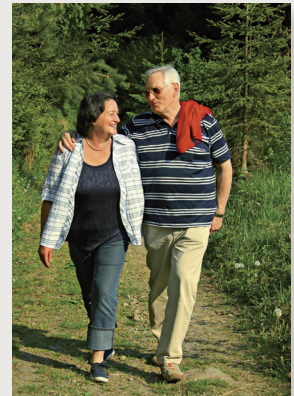
Gehen Sie in der Natur spazieren und atmen Sie mit Ihren Schritten. Je länger der Schritt, desto länger das Ein- bzw. Ausatmen.

■ Nasenatmung

Halten Sie ein Nasenloch zu und atmen Sie durch das andere Nasenloch ein. Dann halten Sie das Nasenloch, durch das Sie eingeatmet haben, zu und atmen durch das andere aus. Die nächste Einatmung erfolgt wieder durch das andere Nasenloch. Diese Übung hilft Ihnen, die Nase „sauber“ zu bekommen.

■ Durchlässigkeit spüren

Stehen Sie fest auf dem Boden, gehen Sie mit aufrechtem Oberkörper so in die Knie, als würden Sie sich setzen. Federn Sie in dieser Stellung ein wenig, Ihre Lippen liegen locker aufeinander, Kiefer und Gesäß sind gelöst. Spüren Sie die Durchlässigkeit Ihres Körpers, indem Sie ganz leicht Luft zwischen Ihren Lippen ausströmen lassen. Lösen Sie die Lippenspannung ganz elastisch (so wie ein neues Gummiband). Spüren Sie, wie Ihr Zwerchfell federt und wie auch Ihre unteren Körperöffnungen sich spannen und lösen.



© Patrizia Tilly - Fotolia.com



**Prof. Elisabeth Kratz ist Diplomierte Logopädin. Nach ihrer Ausbildung hat sie am Krankenhaus Hietzing in der neurologischen Rehabilitation gearbeitet und anschließend war sie für die logopädische Therapie von Kindern und Jugendlichen am Bundesinstitut für Gehörlosenbildung verantwortlich. Seit 1996 betreibt Prof. Elisabeth Kratz ihre eigene Praxis für Logopädie und Sprech- & Stimmtraining in Wien.*

**Weitere Übungen und Infos unter
www.kratz.at**
