

Einfrieren von Bewegungen („Freezing“)

Morbus Parkinson ist eine neurodegenerative Erkrankung. Die Hauptsymptome sind Zittern, Verlangsamung von Bewegungen und Muskelsteifigkeit. Im weiteren Krankheitsverlauf kommt es oft zu Gangstörungen.

Eine Sonderform der Bewegungsstörung ist das so genannte „Freezing“ – also das Einfrieren jeder Bewegung: plötzlich auftretende Bewegungsstarren. Diese können z.B. beim Weggehen („Starthemmung“) oder beim Umdrehen auftreten, die Patienten fühlen sich dann „wie am Boden angeklebt“. Typisch sind auch Bewegungsstarren vor einem Hindernis, wie z.B. einer Türschwelle. Diese Bewegungsblockaden treten oft in Phasen schlechter Wirkung der Medikamente auf, den „Off-Phasen“, seltener in Phasen guter Medikamentenwirkung („On-Phasen“).

Freezing tritt v.a. in fortgeschrittenen Krankheitsphasen auf und ist eine häufige Ursache für Stürze. Neben einer medikamentösen Einstellung können Bewegungstherapien hilfreich sein. Im Rahmen der Erkrankung kann „das automatische Funktionieren“ von Bewegungsabläufen schlechter werden und die willentliche Fokussierung der Aufmerksamkeit und Konzentration auf eine Bewegung wird wichtiger. Die „Freezing«-Episoden“ können oft durch so genannte „Cues“ gelöst werden. Damit sind verschiedene externe Stimuli gemeint; diese können akustisch, visuell oder „im eigenen Kopf“ gegeben werden.

TIPPS:

- Eine optimale Einstellung der Parkinson-Medikamente kann zu einer Reduktion der „Off-Phasen“ und damit der „Freezing-Episoden“ führen.
- Freezing kann durch „Kommandos“ gelöst werden, indem man dem Patienten einen Rhythmus wie „rechtes Bein, los, linkes Bein“ usw. vorgibt. Manche Betroffene profitieren von einer Melodie, die auch innerlich vorgesungen oder wiedergegeben werden kann.
- Spezielle Metronome – Musiker kennen das – können so eingestellt werden, dass ein individueller Schrittrhythmus vorgegeben wird.



- Auch Bodenmarkierungen in der Wohnung können hilfreich sein. Betroffene profitieren von einer sichtbaren Markierung an kritischen Stellen, über die sie steigen können. Sie können sich auch unterwegs so eine Markierung setzen: Studien mit Laserpointern zeigen, dass manchen Betroffenen so ein tragbares Gerät helfen kann.
- Bei starkem Freezing kann evtl. ein Rollator oder ein Gehstock zu einer Verbesserung des Gangbildes führen.
- Proben Sie in Gedanken wichtige Gehstrecken im Voraus. Stellen Sie sich kritische Momente vor und beobachten Sie sich selbst, wie Sie diese Gefahrenzonen meistern.
- Machen Sie nicht zwei Sachen gleichzeitig (z.B. Gehen und Sprechen).
- Heilgymnastik ist oft sehr effizient und kann zu einer deutlichen Verbesserung des Gangbildes führen.
- Bewegungstherapien sind hilfreich, sollten aber regelmäßig durchgeführt werden.
- Stress und Angst verstärken das Freezing massiv. Versuchen Sie, nicht hektisch zu werden. Konzentrieren Sie sich nur auf den nächsten Schritt.
- Entspannungstechniken (autogenes Training, Yoga, Tai-Chi etc.) können helfen, mit Stresssituationen besser fertigzuwerden.



AUTOR:

Univ.-Doz. Dr. Willi Gerschlager • FA für Neurologie

Ordination: Operngasse 6/10 • 1010 Wien

www.parkinsonberatung.at • office@parkinsonberatung.at