



Herzlich willkommen –
ich freue mich sehr, dass du heute hier bist.



Über mich

- 2013 – 2024 ambulante und stationäre Versorgung der Neurologie der Paracelsusklinik Osnabrück
- 2019 – 2021 ambulante Versorgung am „Therapiezentrum“ des Klinikums Osnabrück
- Seit 2020 Mitglied des Parkinsonnetzwerkes Münster+/Osnabrück+
- 2022 – 2024 Trainerin bei Optifast am Klinikum Osnabrück
- Seit 2024 rein stationäre Versorgung auf der 29.2 des Klinikums Osnabrück
- Mai 2026 – Veröffentlichung meines ersten Buches

Eigenttraining bei der Parkinson-Krankheit

Cathérine Hölzen




Stark durch Bewegung
— Selbsthilfe bei Parkinson —

 [physiocathi](https://www.instagram.com/physiocathi)

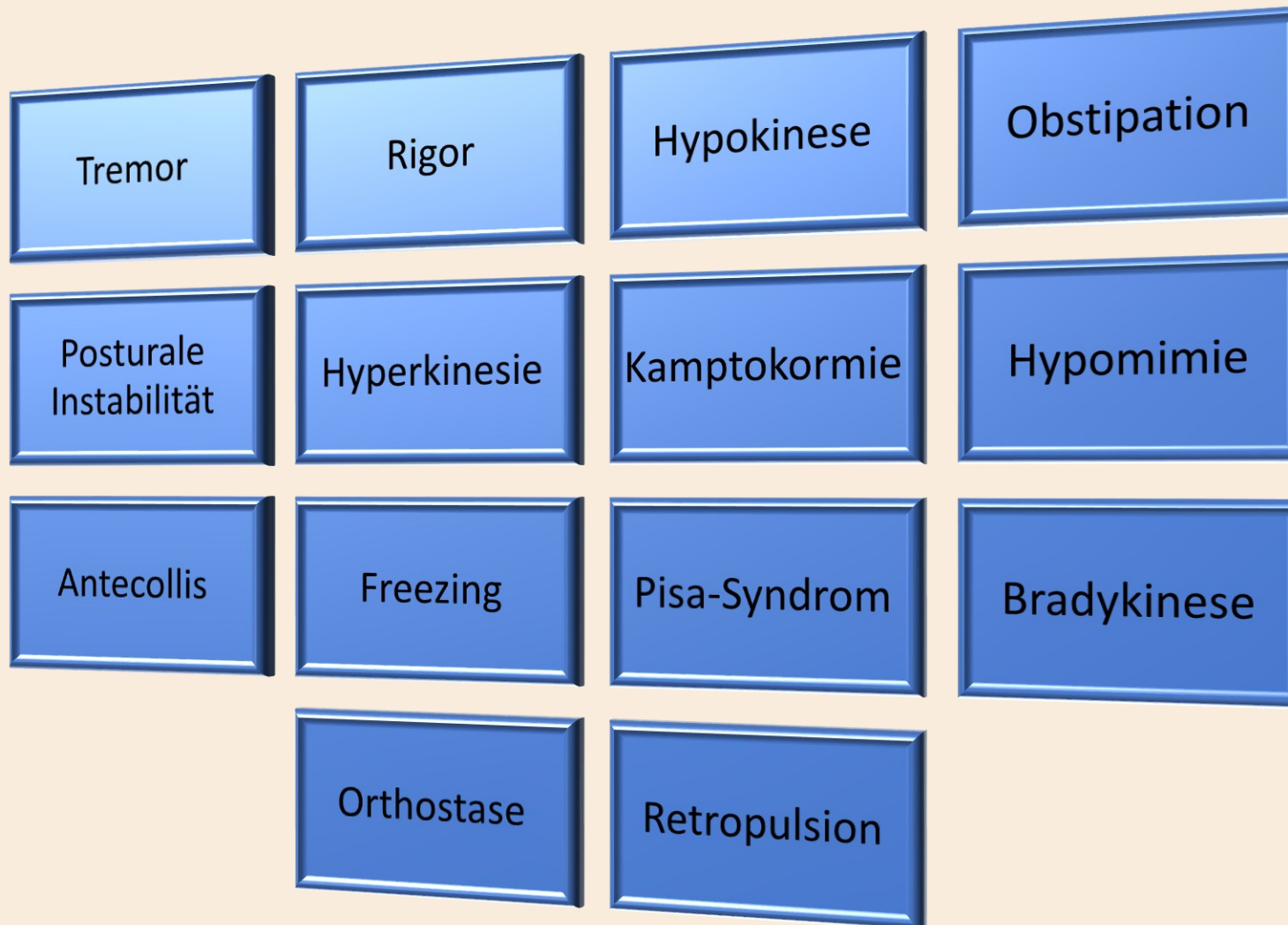
Warum ist Eigentaining so wichtig?

Die Leitlinie zur Behandlung der Parkinson-Krankheit empfiehlt jedem Patienten der Parkinson Krankheit, der motorische Symptome zeigt, Physiotherapie.

Die Leitlinie gibt uns auch einen zeitlichen Rahmen für die Physiotherapie vor. Drei Stunden pro Woche sollen es mindestens sein.



Woran könnt ihr arbeiten?



Forced Exercise Training im OFF

- Schnelles Bewegtwerden führt zu einer signifikanten Verbesserung der Motorik von 51%.
- Medikamente erbrachten eine Besserung von 33 %.
- die Forscher schreiben dem Forced Exercise Training potenziell neuroprotektive Effekte zu.

Beall et al. (2013): The Effect of Forced-Exercise Therapy for Parkinson's Disease
on Motor Cortex Functional Connectivity



Die Wirkung von Imagination auf das Gehirn

Motor Imagery

Bei diesem Training stellen Sie sich präzise und in Echtzeit innerlich vor, wie Sie sich bewegen wollen.

Action Observation

Dabei geht es um die reale Beobachtung von Bewegungen einer anderen Person.

Cross-Education/Übertragungslernen

Hier wird durch das Training der nicht betroffenen Seite die betroffene Seite über die Veränderungen der Neuroplastizität mittrainiert.



Stark durch Bewegung

— Selbsthilfe bei Parkinson —

 [physiocathi](#)

Übungsstrategien bei Freezing of Gait

direktes Beüben von Freezingsituationen

Cueing-Strategien

Auditiv: Laufen zum Takt eines Metronoms oder zum Rhythmus eines Lieds.

Visuell: Orientierung an der Fliesenlänge für große Schritte.

Taktil: Nehmen Sie beim Laufen etwas in die Hand, beispielsweise eine kleine Wasserflasche, und schwingen Sie sie.

Imaginär: Nutzen Sie Ihre Vorstellung, um die Bewegung bewusst groß auszuführen.

Action Observation Training

beobachten und kennenlernen von Freezingsituationen

Mentale Vorbereitung



Stark durch Bewegung

— Selbsthilfe bei Parkinson —

 [physiocathi](#)

Übungsstrategien bei Freezing of Gait

Verbesserung der motorischen Schwächen

Balance-Training

Exekutives Training (Übungen zur Verbesserung der Reaktionsflexibilität)

Dual-Task-Training

Rechenaufgaben

Rückwärtsbuchstabieren von Wörtern

das Balancieren eines Balls auf einem Buch



Stark durch Bewegung

— Selbsthilfe bei Parkinson —

 **physiocathi**

Wie intensives Aerobic-Training wirkt

Erhöhung neurotropher Faktoren:

Unterstützt Erhalt und Regeneration dopaminerger Neuronen.

Anstieg der Dopaminspiegel:

Fördert motorische Funktionen durch mehr verfügbares Dopamin.

Funktionelle Veränderungen im zentralen Nervensystem:

Veränderung der Hirnaktivierungsmuster & Neuroplastizität

Abschwächung neurodegenerativer Prozesse:

Potenzial zur langfristigen Verbesserung der neuronalen Gesundheit.



Stark durch Bewegung

— Selbsthilfe bei Parkinson —

 [physiocathi](#)

Schulterbeschwerden, -beweglichkeit und Kamptokormie

- Schäden am Schultergürtel betreffen

Muskeln

Sehnen

Schleimbeutel

Knochen

Gelenke

- Es entstehen

Mikrotraumen

Impingements

Gelenkveränderungen

Zysten

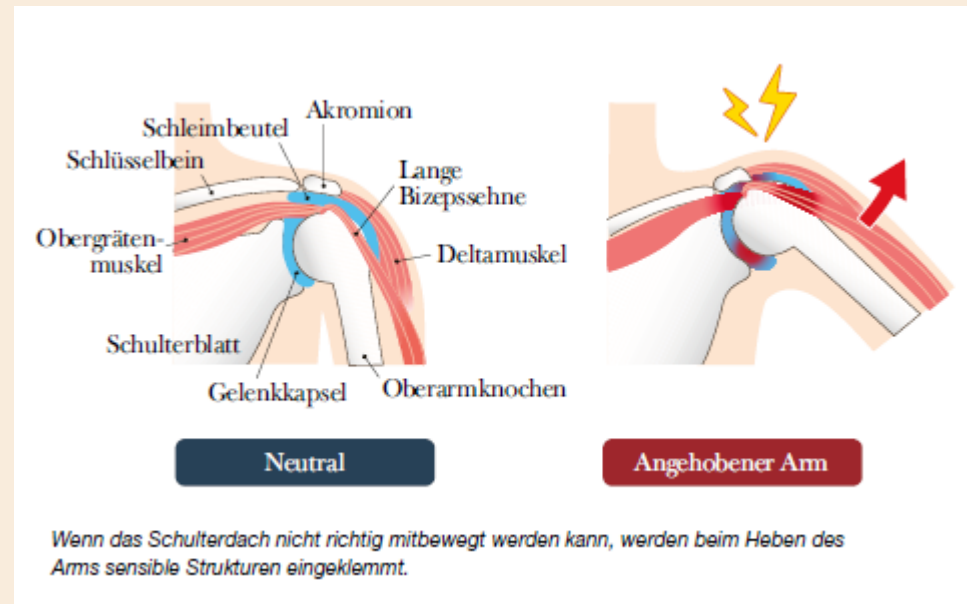
Schmerzen

Arthritis

Stürze

- Sie entstehen durch

Haltungsanomalien, z.B. Kamptokormie & eine unzureichende Muskelfunktion



Stark durch Bewegung

— Selbsthilfe bei Parkinson —

 [physiocathi](#)

Beckenbeweglichkeit, Iliopsoas und Kleinschrittigkeit

Besonders entscheidend für ein gutes Gangbild sind:

Gesäß

Hüftbeuger

Gerader Oberschenkelmuskel

Oberschenkelrückseite

Fußbeuger

Rumpfmuskulatur

Und nun?

Dehnung des Hüftbeugers (Iliopsoas) auf dem Stuhl

Entspannung der Bauchmuskeln durch tiefe Atemzüge in den Bauch

Kombinationen der tiefen Atemzüge mit der Streckung der Wirbelsäule



Stark durch Bewegung

— Selbsthilfe bei Parkinson —

 [physiocathi](#)

Hypomimie und Glücksempfinden

- Mimik ist trainierbar!
- Biofeedback-Training wirkt
- Achte ganz bewusst auf die Mimik und Gestik
deines Gegenübers und versuche,
seine Bewegungen einzuordnen.
- Übe die Darstellung von Emotionen und
anderen Bewegungen des Gesichts vor dem Spiegel.
- Lass dir Feedback von Angehörigen geben.

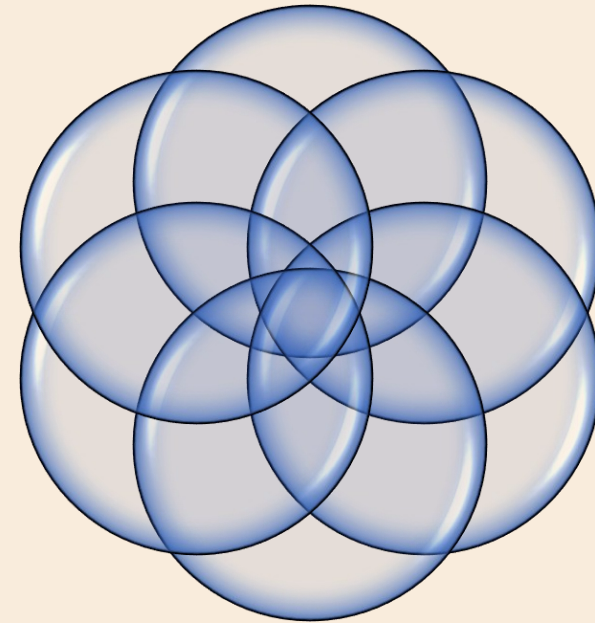
Darstellung
von Emotionen

Bewegung

Körperhaltung

Erkennung
von Gefühlen

Empfinden
von Gefühlen



Mimik



Stark durch Bewegung

— Selbsthilfe bei Parkinson —

 *physiocathi*

Aktuelles aus der Forschung

Aktuelle Studienergebnisse, die ich auf Instagram teile

- Tischtennis zeigt positive Auswirkungen auf Aufmerksamkeit, Reaktionsvermögen, dual tasks, Gangbild, Stimmung, Motivation,...
- Freezing ist nicht nur ein plötzliches Ereignis, sondern zeigt sich in einem insgesamt instabilen Gangbild, verkleinerten Gelenkwinkeln, erhöhter Schrittvariabilität, reduzierter Wadenkraft,...
- Störungen der posturalen Kontrolle treten schon früh im Krankheitsverlauf auf
- Mehr Leute mit Parkinson kommen bei starker Hitze ins Krankenhaus wegen einer Zunahme von Entzündungsprozessen und schlechterer autonomer Dysregulation
- Selbstbestimmtes Feedback führt zu besserem motorischen Lernen

take home messages

- Das OFF kann durch Sport überwunden werden
- Lerne deinen Parkinson kennen
- Freezing kann direkt adressiert werden
- Die Körperhaltung muss ganzheitlich betrachtet werden und lässt sich wieder verbessern
- Neuroplastizität: Bewegung löst eine funktionelle Umorganisation im Gehirn aus.
- Mimik ist essentiell wichtig für die Lebensqualität
- Bleibe neugierig