

Kurzanleitung für die Pulsions-Therapie („Schubs-Training“)

Sicherheitshinweis:

Bitte beachten: Die in dieser Anleitung beschriebene Übung sollte nur mit einem erfahrenen Physiotherapeuten (Krankengymnasten) durchgeführt werden. Bei unsachgemäßer Ausführung besteht das Risiko von Stürzen und Verletzungen.

Übungsziel:

Das Pulsions-Training dient der Verbesserung des Gleichgewichtes bei Parkinson-Patienten mit Gleichgewichtsproblemen oder vermehrter Sturzneigung. Die Wirksamkeit konnte in einer wissenschaftlichen Studie (Jöbges und Mitarbeiter 2004) nachgewiesen werden. Die Methode beruht auf der Einübung von Ausfallschritten, die dazu dienen, den Körper nach Gleichgewichtsverlust wieder zu stabilisieren. Die durch das Training erreichte Verbesserung des Gleichgewichtes kann zu verminderter Sturzneigung und besserer Gehfähigkeit führen.

Durchführung:

Beim Pulsionstraining fasst der hinter dem Übenden stehende Therapeut den Übenden an den Schultern (Abbildung 1). Anschließend wird der Übende mit einem Ruck nach hinten gezogen und vom Therapeuten aufgefangen (Abbildung 2).

Das Ausmaß von Kraftaufwand und Auslenkung mit der das Schubsen ausgeführt wird richtet sich nach der individuellen Reaktion des Übenden. Auch die Frage, ob das Schubsen unerwartet oder nach Ankündigung erfolgt, sollte individuell entschieden werden.

Der Übende soll versuchen, die beim Schubsen verlorene Standsicherheit durch einen Ausfallschritt wiederzugewinnen. Im Verlauf der Therapie wird eine raschere Auslösung und eine größerer Reichweite des Ausfallschrittes angestrebt (Abbildung 3). Die Unterstützung durch den Therapeuten wird dabei mit zunehmender Besserung der Gleichgewichtreaktionen reduziert.

In manchen Fällen kann es ratsam sein, dass sich der Therapeut mit dem Rücken an einer Wand anlehnt, um nicht selbst beim Auffangen des Übenden aus dem Gleichgewicht zu geraten.

Das Pulsionstraining kann (mehrmals) täglich durchgeführt werden. Auch kurze Übungseinheiten von 5-10 Minuten sind bei häufiger Anwendung wirksam.



Abbildung 1: Grundstellung

Abbildung 2: Auffangen

Abbildung 3: Ausfallschritt

Weitere Informationen zum Gang- und Gleichgewichtstraining bei Parkinson:

Neurologisches Fachkrankenhaus für Bewegungsstörungen / Parkinson

Tel. 033204-22781 Fax 033204-22782

e-mail: therapie_parkin@kliniken-beelitz.de

www.parkinson-beelitz.de