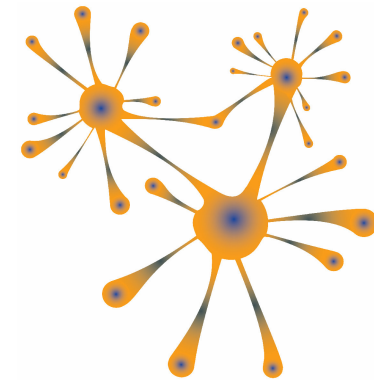




Gesundheit, Parkinson, Sport und Aktivität



Dr. Frank Siebecker,
Facharzt für Neurologie
Mühlenstr. 14, 48291 Telgte

Tel. 02504-690290
Fax 02504-690291
www.neurologie-telgte.de



**PARKINSONNETZ
MÜNSTERLAND+**

Was wird heute nicht besprochen?

Diagnostik

Medikamentöse Therapie

Empfehlung der WHO 2020

Wieviel Sport ist für die **Gesundheit** erforderlich:

Trainingsart		5-17 Jahre	18-64Jahre	>65 Jahre
Ausdauer		Tgl 60 Minuten moderat, Min. 3 Tage/Woche intensiv	Min. 150-300 Min. moderat oder 75-150 min intensiv/Woche	Min. 150-300 Min. moderat oder 75-150 min intensiv/Woche
Kraft		Intensive Ausdauerbelastung und kräftigende Aktivität Min. 3x/Woche	Zusätzlich min. 2 Tage/Woche	Zusätzlich min. 2 Tage/Woche
Koordination				Zusätzlich Min. 3 Tage/Wo

Sitzzeit reduzieren und durch körperliche Aktivität jeder Art ersetzen.

NEU: Jede Minute zählt.

Was ist moderat? Was ist intensiv?

Moderate, körperliche Belastungen: 3 – 6 METs (metabolisches Äquivalent),
intensive Belastungen: > 6 METs.

Ruheumsatz 1 MET ist der geschätzte

Dieser ist als eine Sauerstoffaufnahme von 3,5 ml/min/kg definiert, was einem Energieverbrauch von 1 kcal pro kg Körpergewicht pro Stunde entspricht.

Wenn eine Person mit 80 kg 1 h mit 7 MET Sport treibt, dann verbraucht die Person geschätzt $8 \text{ kcal/kg/h} * 80 \text{ kg} * 1 \text{ h} = 640 \text{ kcal}$ im Vergleich zu geschätzt 80 kcal/h in Ruhe

Umfrage:

40-50% der Menschen machen 3x/Woche 30-45 Min. Sport.

Geht es einfacher?

Orientierung am Puls.

Grobe Richtschnur $220 - \text{Lebensalter}$

Davon:

60% moderat

>70-75% intensiv

Genauer Spiroergometrie (Sportler)

Warum redet man über Sport und Gesundheit?

Die WHO Empfehlung gilt für **gesunde Menschen** zur Erhaltung der Gesundheit.

Sport verbessert alleine oder in Kombination mit gesunder Ernährung zB

- **Blutdruck**

zB Reduktion syst. um 8 mmHg und diast. um 5 mmHg

- **Blutzucker**

sinkt je nach Intensität, Stoffwechsel verbessert sich

- **Blutfette**

LDL unverändert, HDL steigt, Triglyceride sinken

- **Gelenkbeschwerden/Arthrose**

Schmerz reduziert, Gelenkersatz verzögert zB Knie

- **Schlaf**

Schlafqualität +65%

Abstand Sportende zu Schlaf min. 90 Minuten

- **Gicht**

Harnsäure sinkt (Bei bestehender Medikation – Rücksprache Hausarzt)

- **Krebs**

Krebsrisiko kann sinken, Rückfallrisiko kann sinken

Nebenwirkungen Chemotherapie reduziert

- **Übergewicht, Gefäßverkalkung,**

Wie ist es mit Sport und Parkinson?

Parkinson Patienten absolvieren vor Diagnosestellung etwas weniger Sport als „Gesunde“.

Grund: Krankheitsvorboten?

Sport ist mit verminderter Häufigkeit an Parkinson-Erkrankung assoziiert.

>6 h/Woche	-40%
wenig Sport	-10%

Effekte bei Männern etwas stärker als bei Frauen.

Jetzt habe ich Parkinson. Ist es dann zu spät?

Nein!

Es ist Zeit!

Sport verbessert Parkinson Symptome.

Sport reduziert das Sturzrisiko.

Sport in der Gruppe bringt über Sozialkontakte Verbesserungen.

Gruppenaktivitäten beugen sozialem Rückzug vor!

Sport verbessert das Selbstwertgefühl/Selbstvertrauen.

....

Ich nehme doch die Tabletten! Muss ich da noch Sport machen?

„Tabletten“

- öffnen die Tür um leichter Sport zu machen
- erleichtern Sport
- geben mehr Möglichkeiten für Sport

Außerdem!

Bei vielen Menschen ist die Gesundheit durch mehrere Erkrankungen beeinträchtigt.

Alter und Alterskrankheiten, Zivilisationskrankheiten, ...

Sport kann das Bindeglied sein um mehrere Krankheiten gleichzeitig
Zu verbessern.

Welchen Sport soll ich machen?

Den Sport an dem man Spaß hat/entwickeln kann.

Gibt es falschen Sport?

Ja.

Schlechter Sport ist zB

- kein Sport

- Risikosportarten

- Unvorbereiteter Sport

 - Vorbereitungstraining zB Gleichgewicht, Rumpfstabi
vor zB Ski fahren

 - Begleiterkrankungen beachten – Arzttrücksprache!!

Schlechte Ausreden

Das Wetter ist so schlecht.
Passende Kleidung.

„Ich habe noch was wichtiges zu tun.“
24 Stunden jeden Tag?
Was ist kurz-/langfristig wichtig/unvermeidbar?

Alleine macht es keinen Spaß.
Dann ab in einen Verein.

Sport ist nichts für mich. Mir geht es schon schlecht.
Ja. Der Sport fehlt.

Ich habe keine Kraft.
Die kommt nur mit Sport

Ich gehe zu KG, Ergo.
Therapien ergänzen Sport, ersetzen ihn nicht.

Was soll ich den machen?

Falsche Frage!

Was möchte ich machen?

Nur wer positiv fragt wird eine gute Idee haben!

Die Palette ist riesig:

Tanzen, Walken, Klettern, Boxen, TaiChi, Yoga, Pilates,
Krafttraining, Dehntraining, Faszientraining, Wackelbrett,
Gleitschirmfliegen, Schwimmen, Rad fahren, Wintersport,
Schach, Kartenspiele, Kegeln, Reiten,

Generell: Vorbereitungstraining/-maßnahmen über Therapeuten und HA klären!

Zusätzlich erkrankungsspezifische Aktivitäten

KG, Ergo, BIG, schnelle Ausfallschritte,

Problem Motivation/Antrieb:

Sehr großes Problem!!

Wer unterstützt/gibt Hilfestellung?

Ohne zu bevormunden! Und ohne selbst zu verzweifeln!

Wer verstärkt die erfolgte (Sport-)Aktivität?

Antriebsminderung gibt es häufig bei neurodeg. Erkrankungen.

Anschub oft nötig.

Ängste im Umfeld führen oft zu Überforderung der Betroffenen.

Soziale Struktur kann durch Überforderung/zu direktes auffordern gestört werden.

Autonomie der Betroffenen.

Medikation

....

Was könnte gehen?

Verein/Gruppensport

Mantras

„Ich möchte Montag, Mittwoch und Freitag etwas für mich tun!“

„Ich möchte gut zu mir sein.“

„Wenn ich Sport mache hilft das meiner Familie sehr.“

„Es ist gut an die eigene Gesundheit zu denken.“

„Das Training bringt mich zum Ziel.“

Stundenplan/Innere Verpflichtung

überwinden innerer Schweinehund

Selbstverstärkung

„Ich will das und kann das.“

„Ran an den Speck.“

Augenmerk auf den Spaß, nicht die Leistung!!!

Zusammenfassung

Blick auf den ganzen Menschen!

Gute Behandlung des Parkinson-Syndroms.

Gute Behandlung der Begleiterkrankungen.

Sport gehört dazu.

Soziale Teilhabe gehört dazu.

Unterstützung gehört dazu.

Erhalt von Spaß, Autonomie und Lebensqualität sind wichtige Ziele.



VIELEN DANK

FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT