

Inhaltsverzeichnis

Vorwort der Reihe	7
Einleitung	8
Die Parkinson-Krankheit	9
Frühe Hinweise auf die Erkrankung und Diagnose	9
Die Symptome der Parkinson-Krankheit	11
Sensomotorische Symptome	11
Leitsymptom „Bewegungsarmut/-verlangsamung bzw. Akinese“	11
Leitsymptom „Erhöhte Muskellspannung/Rigor/Rigidität“	12
Leitsymptom „Zittern/Tremor“	12
Andere mögliche sensomotorische Auswirkungen	13
Vegetative Symptome	13
Mentale (psychische und kognitive) Symptome	14
Probleme in der Langzeittherapie	15
Der Verlauf der Erkrankung	16
Die Ursachen der Parkinson-Krankheit und ihrer Symptome	17
Überblick über Therapiemethoden	19
Medikamentöse Therapie, Medikamentenpumpen und tiefe Hirnstimulation	19
Medikamente, die über das Dopaminsystem wirken.....	21
Medikamente, die nicht direkt über das Dopaminsystem wirken	30
Medikamente gegen Depressionen, Halluzinationen und Demenz	31
Geräteunterstützte Therapien, Eskalationstherapien	32
Psychotherapie	34
Heilmittel (Ergotherapie, Physiotherapie und Logopädie bzw. Sprach-/Schlucktherapie)	35
Das Leben ist ein Geschenk!	36
Was tun bei Sprech- und Stimmauffälligkeiten?	38
Die Sprech- und Stimmsymptomatik und ihre Auswirkungen im Alltag	39
Veränderter Sprechvorgang durch die Parkinson-Krankheit	39
Wie wirkt sich die Sprech- und Stimmstörung im Alltag aus?	40
Die Therapie der Sprech- und Stimmstörung	41
Die Lee Silverman-Voice-Therapie (LSVT LOUD®) – der Einfluss der Lautstärke	41
Welche Ergebnisse zeigt die Therapie?	44
Auswirkungen auf die Schluckfunktion	44
Ist LSVT LOUD® für jeden Parkinson-Patienten geeignet?	45
Wo kann ich LSVT LOUD® erhalten, an wen wende ich mich?	45
Tipps und Übungen für zu Hause	46
Was kann ich generell beim Sprechen beachten?	46
Wie übe ich zu Hause?	47
Ergänzende Therapiemethoden und Übungen	48
Bessere und tiefer Atmung durch Atemtherapie bzw. Atemübungen	48

Was tun bei Schwierigkeiten mit dem Schlucken?.....	49
Was sind die Symptome?	49
Was kann man tun?	50
Diagnostik	50
Therapie	50
Was tun bei Schwierigkeiten mit der Beweglichkeit?	52
Allgemeine Trainingsmöglichkeiten für einen aktiven Lebensstil	52
Gymnastik und funktionelles Dehnen	53
Tai Chi Chuan	53
Tanzen.....	54
Weitere Sportarten.....	54
Spezielle Methoden und Alltagsstrategien bei Akinese.....	55
LSVT™ BIG.....	55
Training der Gehfähigkeit auf dem Laufband	56
Cueing (Hinweise nutzen)	56
Handlungen und Bewegungen in Schritte aufteilen	58
Spezielle Maßnahmen bei Freezing.....	59
Kleine Tricks für Ihre Wohnung.....	61
Das Münchener Anti-Freezing-Training (MAFT)	61
Spezielle Methoden für eine aufrechte Körperhaltung.....	62
Was tun bei Schwierigkeiten mit den Händen?	65
Was können Sie gegen den Tremor tun?	65
Wie können Sie die Beweglichkeit Ihrer Hände und Finger trainieren?	66
Was können Sie für eine gute Handschrift tun?	67
Größer und schneller schreiben	67
Der Armtransport	69
Vorlagen, Computer, Tablet und Smartphone nutzen	70
Vorlagen nutzen	70
Computer, Tablet und Smartphone nutzen.....	70
Was tun zum Schutz vor Stürzen?	74
Weitere Tipps für den Alltag	76
Doppelaufgaben vermeiden.....	76
Besser schlafen.....	77
Stresssituationen erfolgreich begegnen	77
Probleme bei anderen Alltagstätigkeiten	78
Weiterführende Informationen	79
Selbsthilfegruppen	79
Online-Ressourcen.....	79
Hilfsmittel	80
Sozialleistungen.....	80