

## Konduktive Förderung und Parkinson Syndrom

Bevor der Teilnehmer an der Gruppenförderung teilnimmt, wird ein Beratungsgespräch vereinbart, in dem Fragen, Schwierigkeiten, individuelle Ziele und Wünsche des Teilnehmers erörtert werden. Es ist von großer Bedeutung die Ziele des Teilnehmers und gegebenenfalls die des Partners zu erfahren, um diese in der Gruppenarbeit zu berücksichtigen.

Das erste Kennenlernen ermöglicht der Konduktor(in) die Fähigkeiten und die Symptomatik des Teilnehmers genau zu beobachten. Dies dient als Grundlage für die spätere Zielsetzung, strukturiert die Inhalte der Programme und ermöglicht die Einteilung in eine passende Gruppe.

### Allgemeine konduktive Ziele:

- ❖ Verbesserung der Symmetrie und Körperhaltung
- ❖ Methoden erlernen Tremor zu kontrollieren
- ❖ Verminderung der Muskelsteifheit (Rigor)
- ❖ Schulung der Feinmotorik und des Schreibbilds (Mikrographie)
- ❖ Hemmung der Bewegungsverlangsamung (Bradykinese)
- ❖ Verbesserung der Bewegungsinitiation und Vergrößerung des Bewegungsumfang
- ❖ Schulung des Gleichgewichts und der Gewichtsverlagerung
- ❖ Verbesserung des Gangbilds (u.a. Techniken zur Überwindung des Freezing Phänomen)
- ❖ Verminderung von Sprechprobleme (Deutlichkeit & Lautstärke)
- ❖ Stärkung des Selbstbewusstseins und Erhöhung der Belastbarkeit

### Das Programm

Das Programm setzt sich aus verschiedenen Aufgabenreihen zusammen, welche alle Bewegungen beinhalten, die der Teilnehmer für das tägliche Leben benötigt. Die Konduktorin differenziert die Übungen so, dass die Schwierigkeiten des Einzelnen sowie der Gruppe berücksichtigt werden und jeder Teilnehmer auf seinem individuellen Level arbeiten kann.

### Struktur und Aufbau des Programms

Das Programm beginnt mit einer Liegeeinheit, welche ermöglicht die Übungen in einer sicheren und zunächst einfacheren Position auszuüben. Dazu gehören unter anderem das Aufsetzen und Hinlegen, das Drehen zu einer Seite (stellt oft eine Schwierigkeit im Bett dar) und grob und feinmotorische Bewegungen der Arme und Beine. Im Laufe der Einheit werden die Übungen systematisch in ihrem Anspruch ausgebaut. Auf diese Weise entsteht eine „Übungskette“, bei der jede Einheit Grundlage der nächsten und gleichzeitig Folge der Vorherigen ist.

Der nächste Abschnitt besteht aus einer Einheit im Sitzen am Tisch. Da die Initiation der Bewegung oftmals eine große Schwierigkeit für die Teilnehmer darstellt, werden die Bewegungen der oberen Gliedmaßen häufig mit wechselndem Rhythmus (zunehmend und abnehmend) ausgeführt. Durch Schulung der Feinmotorik und angewandte Schreibübungen wird die persönliche Selbstständigkeit um ein weiteres Stück erhalten bzw. ausgebaut. (eigene Signatur, Einkaufszettel etc.)

Da viele Parkinson Teilnehmer an einer Muskelsteifheit (Rigor) leiden, die unter anderem zu einer Verminderung der Mimik führen kann, werden einige Aufgaben für

die Gesichtsmuskulatur eingebaut. Dies ist sehr wichtig, da Teilnehmer oft missverstanden oder desinteressiert auf ihre Mitmenschen wirken können, da ihre Mimik (Gesichtsdruck) ein vermeintlich falsches Bild widerspiegelt.

Den Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung wird eine besonders hohe Bedeutung beigemessen, um den oft charakteristisch nach vorne geneigten Oberkörper zu korrigieren und somit Haltungsschäden und den daraus resultierenden Gehschwierigkeiten vorzubeugen.

Die korrekte Gewichtsverlagerung beim Hinsetzen und Aufstehen wird ebenfalls bewusst trainiert, da dies besonders mit Fortschreiten der Krankheit oftmals eine Schwierigkeit darstellt. Bevor das Programm mit einer Geheinheit abschließt, wird darauf durch Übungen zur korrekten Schrittsetzung gezielt vorbereitet.

Der Aufbau des ganzen Programms dient somit der Schulung des Gleichgewichts, der korrekten Gewichtsverlagerung, sowie Schrittsetzung, welche die Grundlage für ein verbessertes Gangbild bildet.

Auch die Prävention des Hinfallens ist Bestandteil der Einheit (u.a. sicheres Drehen um die eigene Achse, Richtungsänderung, rückwärts gehen), sowie das Ausführen eines aktiven Armschwungs (dieser geht oft verloren), um einem kleinschrittigen Gangbild vorzubeugen.

Das rhythmische Mitsprechen der Übungen hat eine besondere Bedeutung in der konduktiven Förderung. Die Teilnehmer lernen auf die Weise ihre Stimme zu nutzen um Bewegungen zu initiieren und diese erfolgreich auszuführen.

Die Anwendung des Erlernten im Alltag ist ebenso von immenser Bedeutung für die Teilnehmer. So werden während des Programms Techniken erlernt, die sie im täglichen Leben anwenden können um die Krankheit besser zu kontrollieren und es ermöglichen die **Lebensqualität** in Familie, Freundeskreis und Gesellschaft zu steigern.

Literaturhinweise:

Danielczyk, M. (2003) Konduktive Förderung bei Erwachsenen – Konzept nach András Pető  
Duisburg: Pflaum

[www.conductive-education.org](http://www.conductive-education.org)

### **FortSchritt Würzburg e.V.**

Taale Schröder

B.A. (Hons) Konduktive Förderung

Ohmstr. 7  
Haus 4 Gruppe a + b  
97076 Würzburg  
Tel.: 0931/2705530  
Fax: 0931/2705531

[www.foortschritt-wuerzburg.net](http://www.foortschritt-wuerzburg.net)  
[tagesstaette@foortschritt-wuerzburg.net](mailto:tagesstaette@foortschritt-wuerzburg.net)

### **FortSchritt Würzburg e.V.**

Lisa Pitz

Diplom Soz. – päd. (FH),  
pädagogisch-therapeutische Konduktorin

Ohmstr. 7  
Haus 4 Gruppe a + b  
97076 Würzburg  
Tel.: 0931/2705530  
Fax: 0931/2705531

[www.foortschritt-wuerzburg.net](http://www.foortschritt-wuerzburg.net)  
[tagesstaette@foortschritt-wuerzburg.net](mailto:tagesstaette@foortschritt-wuerzburg.net)