

Frau Lamprecht, Physiotherapeutin



28. Juli 2016

St. Hedwig

**Mit der Referentin
Frau Lamprecht
konnte eine große
Zuhörerschaft von ca.
40 Personen begrüßt
werden.**

Die Praxis Lamprecht ist
nicht nur auf
Physiotherapie sondern

auch auf Neurorehabilitation spezialisiert. Parkinsonkranke sind dort besonders gut versorgt. Ab Beginn des nächsten Jahres wird auch die Tochter, die zurzeit eine Ausbildung zur Logopädin absolviert, mit in den Betrieb einsteigen. Auch der Sohn arbeitet seit einigen Jahren als Therapeut mit.

Die Hauptbotschaft von Frau Lamprecht heißt: Parkinsonkranke sollten sich mehr bewegen als Gesunde. Am effektivsten ist der sogenannte Paradigmen-Wechsel: 4 Wochen intensives Training, danach kann eine kurze Pause eingelegt werden.

Beim Intensiv-Training wird auf repetitives Üben geachtet. Sowohl auf dem Laufband, beim Krafttraining, beim Ausdauertraining und bei den Gleichgewichtsübungen soll häufiges Wiederholen zum Erfolg führen. Das haben weltweit Studien mit Parkinsonkranken ergeben.

Diese anstrengenden Übungen sollen die Kranken nur in der sogenannten ON-Phase ausüben, also wenn die Beweglichkeit durch Medikamente gewährleistet ist. Dann können die Übungen am Laufband oder auch MTT (Medizinische Trainings-Therapie) und das Bewegungstraining am besten wirken.

Das Gleichgewicht sollte 2 – 3 x in der Woche für 20 – 30 Minuten trainiert werden. Beim Ausdauer- und Krafttraining wird empfohlen, etwa 10 Übungen mit je 15 Wiederholungen durchzuführen.

Um das sichere Gehen zu trainieren wird sowohl im Haus als auch im Freien geübt, z. B. das Kopfdrehen beim Gehen. Auch der Ausfallschritt wird geübt, denn im Gedränge ist die Sturzgefahr durch Schupsen erhöht.

Anhand einiger Videos zeigt uns Frau Lamprecht wie die aus Amerika stammende LSVT BIG-Methode wirkt: durch weit ausholende Bewegungen und 4 Wochen Intensivtraining ist der Erfolg deutlich sichtbar.

Als neue Errungenschaft stellt uns Frau Lamprecht das Gerät namens Lyra vor. Es wird zur Robotik gestützten Gangtherapie eingesetzt und hat laut klinischen Studien die besten Ergebnisse für den gesamten Bewegungsapparat erzielt.
