



# Viniyoga-Netzwerk *Intervision*

16:30-18:30 Uhr

Berlin, den 6.11.2020

# Unsere Agenda heute

Intro und Check-in

Yogatherapie bei Parkinson

Polyneuropathien

Morbus Forestier

Check-out

# Yogatherapie für Klient:innen mit Parkinson

## Besonderheiten der Erkrankung

- Details zur Patogenese, Ätiologie, Diagnostik und schulmedizinischen Therapie vgl. [https://www.dropbox.com/s/vsenj4swhnj44fz/20201106\\_Parkinson.pdf?dl=0](https://www.dropbox.com/s/vsenj4swhnj44fz/20201106_Parkinson.pdf?dl=0)
- Je nach Stadium der Erkrankung und medikamentöser Einstellung ist der Grad der Bewegungseinschränkungen, Schmerzen, Tremor, Atemqualität sehr unterschiedlich. Gut medikamentös eingestellt, ist den Klient:innen oft lange viel möglich.
- Standsicherheit und zielgerichtetes Umsetzen von Bewegungsintentionen beeinträchtigt (zuerst der Beine) >> Sorge zu Fallen
- Sorgen, Ängste, Stimmungsschwankungen, Depressionen sind psychische Begleiterscheinungen insbesondere bei schubweiser Verschlechterung oder wenn Medikamente in aktueller Dosierung nicht mehr wirken bzw. medikamentöse Therapie ausgereizt ist.

## Mögliche Ziele für die YT

- Freude am Durchbewegen des ganzen Körpers; Suche nach positivem Erleben
- Beweglichkeit so lange wie möglich erhalten << allen negativen Begleiterscheinungen von Bewegungsarmut entgegenwirken; Bewegung wird wegen Schmerzen und Rigor (Steifheit) immer mühsamer, ist aber wichtig, damit Bewegungsarmut nicht zu einem zusätzlichen Katalysator für das Voranschreiten der Erkrankung wird
- Große Bewegungsradien so lange wie möglich bewahren
- Tendenz zur zunehmend verkrümmten Körperhaltung entgegenwirken
  - Förderung des Selbstwirksamkeitserlebens, um Ängste, Sorgen, Schwermut zu drosseln
  - Meditation erlernen, um selbstwirksam handlungsfähig zu bleiben

Morbus  
Parkinson

## Hilfreich

- Für das Üben der individuellen Praxis die Tageszeit aussuchen, in der Medikamente am besten wirken!
- Große Bewegungsradien ausschöpfen
- Üben mit Hilfsmitteln (Hocker, Wand) und Ausgangspositionen, die Stabilität geben
- Körperberührung als Impulsgeber vor der eigentl. Bewegung (z. B. Klopfen auf Oberschenkeln, bevor Bein sich bewegen soll); kräftiger Druck der Handflächen gegeneinander, gegen Wand, auf Hocker, auf Matte
- Klient:innen häufig sehr aufgeschlossen, Meditation zu erlernen
- āsanas die BWS aufrichten und LWS-Bereich stabilisieren; Kräftigung des gesamten Rückens

## Nicht hilfreich bzw. kontraindiziert

- Training verbessert verloren gegangene Feinmotorik nicht >> Im Gegenteil: Erfahrungen des fortwährenden Scheiterns (z. B. an Schrittpositionen oder feinmotorischen bzw. koordinativen Anforderungen) gilt es zu vermeiden!
- mit prānāyāma tun sich Klient:innen erfahrungsgemäß eher schwer, spätestens wenn Krankheitsstadium erreicht ist, in dem die Atemqualität schwindet
- Sturzrisiko beachten!

# Yogatherapie für Klient:innen mit Polyneuropathien

## Besonderheiten der Erkrankung

- Polyneuropathie ist ein Oberbegriff für diverse Erkrankungen des peripheren Nervensystems, bei denen mehrere (poly) Nerven (neuro) Missempfindungen, Sensibilitätsstörungen oder Lähmungserscheinungen entwickeln
- Begegnen uns recht häufig, insbesondere P. der Füße und/oder Hände
- Kl. Berichten über Brennen, Stechen, Kribbeln
- Essentielle P. oder Begleiterscheinung von Diabetes, Autoimmunerkrankungen, Chemotherapie
- Gleichzeitiges Auftreten von Schmerzen bei essentiellen P. eher selten
- Typische essentielle P. ist das so genannte Kniestrumpfmissempfinden
- Essentielle P. vmtl. Ernährungsstörung der Nerven (Vitamin B) im fortgeschrittenen Lebensalter << schwer medikamentös ausgleichbar

## Mögliche Ziele für die YT

- Erleben von Kraft und Vitalität, welches das „nervige Kribbeln, ...“ überlagert
- Häufig geäußert: Missempfindungen sollen verschwinden << hier keine falschen Erwartungen wecken, aber über Abfrage von Modalitäten, viel Ausprobieren etc. beobachten wir nicht selten Linderung

## Polyneuropathien

## Hilfreich

- Wenn Schmerz vordergründig (z. B. bei Krebspatient:innen, bei denen P. Nebenwirkung der Chemo sind) >> Unterpolstern mit Decken
- Übungen, die die betroffenen Gliedmaßen intensiv einbeziehen, werden als wohltuend empfunden (z. B. Zehenstand/Flexen/Strecken der Füße, wenn diese betroffen)
- Wenn Stabilität beeinträchtigt, Hilfsmittel und die Wand nutzen >> z. B. Ferse an der Wand für Schrittposition, aber auch an Sitzen und Liegen denken >> Bewegungen weiterhin möglich machen
- Kraftvolle viniyasas;
- Tönen, Fffff...-Atmen und vergleichbare Atemtechniken in der Asanapraxis

## Nicht hilfreich bzw. kontraindiziert

- Lange Pausen mit „Hinspür“-Achtsamkeit in die betroffenen Körperbereiche

# Yogatherapie für Klient:innen mit Morbus Forestier

## Besonderheiten der Erkrankung

- Nicht entzündliche Skeletterkrankung
- eine die Wirbelsäule schrittweise versteifende krankhafte Vermehrung von Knochensubstanz
- Synonyme: Spondylosis hyperostitica, Zuckergusswirbelsäule
- Bei Stefanies Fall: BWS betroffen (zunehmend steif), HWS Rotation stark eingeschränkt, in der Historie zusätzlich zwei Bandscheibenvorfälle in der HWS
- Stefanies Fragen:
- Wie kann ich Restbeweglichkeit der BWS bewahren, brustöffnend üben, wenn viele Übungen (Bauchlage, cakravâkâsana) wegen HWS-Beeinträchtigung nicht mehr möglich?
- Wie lange ist passive Mobilisierung der BWS sinnvoll?

## Mögliche Ziele für die YT

- Beweglichkeit bewahren
- Muskuläre Verspannungen ausgleichen

Morbus  
Forestier

## Hilfreich

- Prüfen, ob cakravâkâsana aus Vorbeuge zum Hocker noch geht und BWS erreicht
- Grundsätzlich gleiche Herangehensweise wie bei Morbus Bechterew, was passives Mobilisieren anbetrifft, d. h. JA zu passiver Mobilisierung so lange dafür erforderliche Positionen sich schmerzfrei bewältigen lassen (Deckenrolle unter BWS ist für Stefanies Klient:in nicht mehr möglich, weil sich HWS nicht mehr geeignet lagern lässt)
- Bhujangasana zur Wand geht noch ganz gut mit Händen max. bis auf Schulterhöhe (auch das wegen HWS bzw. Schulter-Nacken-Problemen)

## Nicht hilfreich bzw. kontraindiziert

...



♡-lich Danke für  
den fruchtbaren Austausch an  
die Teilnehmerinnen der  
heutigen Runde.



Unsere nächste Intervision  
findet am 27.11.2020  
10-11:30 via Zoom statt.