

Heilsames Durchschütteln

Die Vibrationstherapie lindert Beschwerden von Parkinson-Erkrankten

Die Vibrationstherapie kann ein Zittern oder eine Muskelsteifheit reduzieren und das Gehen erleichtern. Dr. Oliver Kaut vom Universitätsklinikum Bonn erklärt, wie das geht.

Dem französischen Neurologen Jean-Martin Charcot kam Erstaunliches zu Ohren: Manche seiner Parkinson-Patienten konnten nach einer langen Kutsch- und Zugfahrt besser gehen und stehen und fühlten sich weniger steif. Der Mediziner erkannte, dass dafür das ständige Durchrütteln verantwortlich war. Um den positiven Effekt gezielt zu nutzen, ließ er 1892 einen „Schüttelstuhl“ bauen. Nach seinem Tod geriet diese Idee in Vergessenheit. Seit etwa 20 Jahren erlebt die verfeinerte Schüttel- oder Vibrationstherapie jedoch ein Comeback.

Ansatz aus der Sportmedizin

„In den 1990er-Jahren stellte ein Team von Forschern um den Frankfurter Sportwissenschaftler Prof. Dietmar Schmidtbleicher fest, dass alpine Skifahrer schneller und koordinierter fahren, nachdem sie Vibrationen ausgesetzt waren.“ Das berichtet Dr. Oliver Kaut, Facharzt für Neurologie an der Klinik und Poliklinik für Neurologie des Universitätsklinikums Bonn. „Die Frankfurter untersuchten daraufhin, ob die Therapie auch bei Parkinson-Erkrankten helfen kann – und kamen zu vielversprechenden Ergebnissen.“¹

Darauf aufbauend wird in Bonn seit etwa zehn Jahren eine Ganzkörpervibration angeboten. „Der Patient steht auf dem SR-Zeptor, einem speziellen Gerät mit zwei Platten, die unregelmäßig rütteln und schütteln“, erläutert Dr. Kaut. „Der Körper gerät dabei ständig aus dem Gleichgewicht. Das Gehirn muss sich also immer wieder neu anpassen. Wir konnten nachweisen, dass so einer der

Bereiche im Gehirn aktiviert wird, der die Bewegung steuert.“ Zwei- bis dreimal in der Woche geht der Betroffene zur Behandlung. „Ratsam sind zwei bis drei Blöcke über mehrere Wochen pro Jahr mit einigen Monaten Pause dazwischen“, urteilt der Experte.

Beschwingtere Bewegungen

Nicht für jeden Betroffenen ist die Vibrationstherapie gleich gut geeignet. „Nicht infrage kommt sie bei einer Erkrankung der Gelenke, etwa Arthrose oder Polyarthrit. Auch bei einem frisch eingesetzten Hüftgelenk raten wir ab, da sich der Zement lockern könnte“, informiert der Bonner Facharzt. „Ansonsten besteht keine Einschränkung.“

Wer sich schütteln lässt, könnte reich belohnt werden. In einer Untersuchung von 2011 stellte das Bonner Team fest, dass sich bei 14 von 18 behandelten Betroffenen die Bewegungsfähigkeit gebessert hatte.² Eine neue, von der Hilde-Ulrichs-Stiftung geförderte Studie mit 56 Teilnehmern zeigte, dass sich bei 42 Prozent von ihnen die Muskelsteifheit verringert hatte. Bei 18 Prozent verbesserte sich sogar die Standfestigkeit und sie stürzten seltener.³ „Einige sagten, sie fühlten sich beschwingter“, freut sich Dr. Kaut. [to]

Therapieangebote haben Rehabilitationskliniken und viele krankengymnastische Praxen. Fragen Sie Einrichtungen in Ihrer Umgebung. In der Regel kostet eine Behandlung drei Euro. Mehr unter: bit.ly/vibrationstherapie.



Über zwei Platten ausgelöste Vibrationen aktivieren bestimmte Gehirnbereiche.

Foto: © Zeptoring Deutschland GmbH; Illustration: PARKOUR

¹ NeuroRehabilitation 21 (2006) 29–36

² NeuroRehabilitation 28(4) (2011) 353–358

³ Kaut O et al., Postural stability in Parkinson's disease patients is improved after stochastic resonance therapy. Parkinson's disease 2016 (in press)