

CLIMB UP, HEAD UP!

Sportklettern mit Morbus Parkinson

Inhalt des Forschungsvorhabens

Sportklettern wird in der neurologischen/psychiatrischen Gesundheitsförderung aufgrund der vielseitigen Erlebnisqualitäten eingesetzt. Für PatientInnen mit Morbus Parkinson liefert Sportklettern ganz spezielle Effekte, die mit keiner anderen Trainingsintervention vergleichbar sind. Diese Vorteile decken die 3 Säulen von Gesundheit und Wohlbefinden ab: die körperliche, psychische und soziale Säule. Durch Sportklettern kann jede Säule gestärkt werden, was zu einer Steigerung der Lebensqualität und einem gesunden, aktiven Lebensstil beiträgt.

Neben der gesteigerten **körperlichen** Fitness, wird durch Sportklettern die bei Morbus Parkinson reduzierte Flexibilität, Rumpfstabilität, Balance, Haltung und der Bewegungsumfang verbessert, sowie neue Bewegungsmuster aufgebaut und dabei kognitive Fähigkeiten gefördert.

„Wenn ich in der Wand bin, ist das Zittern für mich nicht mehr da!“
Kletterer mit Morbus Parkinson, 81 Jahre

Aus **psychologischer** Sicht führt Sportklettern zu einer Steigerung der Stimmung und der Überzeugung, schwierige Situationen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können. Aufgrund der herausfordernden Aufgaben beim Klettern und der sichtbar überwundenen Problemstellungen wird die Motivation an der Bewegung nachhaltig gefördert.

„Wenn man klettert, kann man nicht depressiv sein!“

Das Trainieren in Klettergruppen unterstützt das Knüpfen **sozialer** Kontakte und die soziale Unterstützung. Durch den entgegengebrachten Respekt der anderen wird das Selbstwertgefühl gesteigert. Dadurch fällt es den PatientInnen leichter im täglichen Leben wieder an der Gesellschaft teilzunehmen und ein aktives Leben zu führen. Die Erfahrung der Unabhängigkeit und Selbstkontrolle wird durch die übertragene Verantwortung beim Sportklettern gefördert, was zu einer Verbesserung der Lebensqualität beiträgt.

Hypothesen

Primär erwarten wir eine Verbesserung der Lebensqualität in der Klettergruppe. Sekundär erwarten wir Verbesserungen in den körperlichen, seelischen und sozialen untersuchten Bereichen.

Methoden

In der Studie werden Effekte von Sportklettern auf die Lebensqualität von ParkinsonpatientInnen untersucht. Vor Beginn werden für alle ProbandInnen Informationen der WHO hinsichtlich der Bewegungsempfehlungen für Parkinson PatientInnen erklärt. Danach werden die ProbandInnen per Zufallsprinzip in eine Kletter- oder Kontrollgruppe geteilt. Die Klettergruppe absolviert ein 12-wöchiges Klettertraining á 90 Minuten pro Woche in der Kletterhalle Marswiese. Die Kontrollgruppe führt die Bewegungsempfehlungen für Parkinson-PatientInnen der WHO über die empfohlene körperliche Aktivität zuhause aus. Alle PatientInnen werden zur 4 Testzeitpunkten untersucht, um mögliche positive Effekte feststellen zu können. Dazu werden Fragebögen, klinisch-motorische Untersuchungen, Bewegungssensoren und ein Interview herangezogen.

Was ist das Neue/Besondere daran?

Durch diese neuartige Studie werden nachhaltige, ganzheitliche Verbesserungen der Gesundheit durch Sportklettern bei Morbus Parkinson beleuchtet. Mit dieser Untersuchung soll weltweit erstmals bewiesen werden, dass auch PatientInnen mit Morbus Parkinson in der Lage sind, Barrieren zu überwinden und die Freude am Sportklettern zu genießen. Die Ergebnisse sollen als Anstoß zu einer neuen, effektiven und auch in Zukunft weit verbreiteten Interventionsmöglichkeit bei Morbus Parkinson dienen. Sportklettern stellt dabei eine äußerst vielversprechende Strategie zur Steigerung der Lebensqualität bei PatientInnen mit Morbus Parkinson dar.

Kontakt:

Dr.med.univ. Heidemarie Zach, BSc

Universitätsklinik für Neurologie

Medizinische Universität Wien

+43 (0)1/ 40400 31170

heidemarie.zach@meduniwien.ac.at

<https://neurologie.meduniwien.ac.at/sportklettern-mit-morbus-parkinson>