

Klettern mit Parkinson

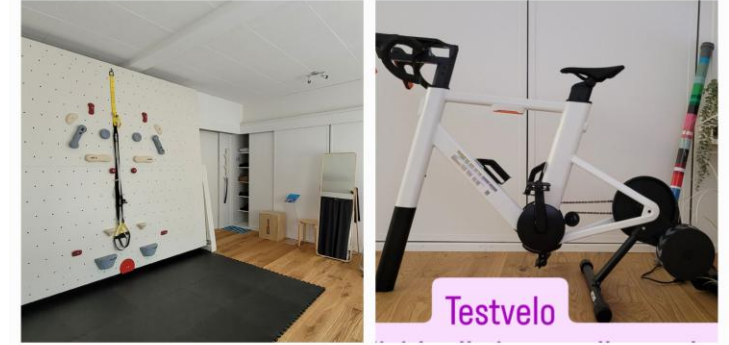
Themen heute:

- Was sagt die Studienlage
- Welche Vorteile bringt Klettern bei Parkinson
- Ablauf einer Kletterstunde
- Mein persönliches Fazit



Über mich

- Ich bin seit 30 Jahren Physiotherapeutin, mit Weiterbildungen zum MSc für Sportphysiotherapie
- Seit 3 Jahren leite ich die Parkinsonklettergruppe in Schaffhausen/ Aranea+
- Eigene Praxis mit Kletterwand direkt neben der Kletterhalle in Schaffhausen
 - „Physio Körperwerkstatt“ in Schaffhausen
- Gehe selber leidenschaftlich gerne Klettern & Biken



Gibt es Studien zu Thema Parkinson und Klettern?

- 3 Studien als Beispiel.
- Folgende Aspekte wurden untersucht:
 - Hat Klettern einen Einfluss auf die Gehgeschwindigkeit
 - Verbessert sich das Gleichgewicht, Beweglichkeit und die Schnelligkeit
 - Verbessert sich das Motorische lernen und Neulernen durch Klettern
 - Hat es auch einen Einfluss auf die Alltagsfunktion
 - Wie sieht es mit der Durchführbarkeit einer Parkinson Klettergruppe aus. (in den Studien und in der Schweiz)



Auswirkung des Kletterns auf: Gang und Funktionelle Mobilität

Langer *et al.*

Journal of NeuroEngineering and Rehabilitation (2024) 21:63

<https://doi.org/10.1186/s12984-024-01363-4>

-
- 48 Teilnehmer nahmen an einer randomisierten kontrollierten Studie teil
 - Studie ging über 12 Wochen / 1x pro Woche war ein Klettertraining
 - Ergebnis
 - Verbesserung im „Time up and go“ und beim „Dual Task“ Test
 - Verbesserung von Gehgeschwindigkeit und Kontaktzeiten
 - Schlussfolgerung
 - Sportklettern verbessert die Gehgeschwindigkeit beim normalen und schnellen Gehen sowie die funktionelle Mobilität bei Menschen mit Parkinson.



Pilot Studie: Vorteile des Kletterns auf Gleichgewicht, Beweglichkeit und der Geschicklichkeit bei Parkinson

Scaling new heights: a pilot study of the impact of climbing on balance, agility, and dexterity in individuals with Parkinson's disease
Julie D Ries 1,2, Molly Cupka 3, Andrew A Guccione 4

- Die Studie ging über 12 Wochen, die Teilnehmer absolvierten 2 Klettersitzungen pro Woche
- Sie wurden individuell betreut
- Sie kletterten im Top-Rope
- Es wurde versucht eine Steigerung des Kletter- Niveaus zu erzielen

Ergebnis

- Verbesserung in der Mobilität und des Gleichgewichtes
- Steigerung der Beweglichkeit und Geschicklichkeit
- Ganzkörpertraining
- Sie mussten eine kognitive und motorische Herausforderung meistern und dadurch
 - Förderung der Motivation und des Selbstvertrauens
- Förderung des motorischen Lernens und Neuroplastizität

Studie über Wirksamkeit und die Durchführbarkeit von Sportklettern

A randomised controlled trial on effectiveness and feasibility of sport climbing in Parkinson's disease
Agnes Langer 1

- 48 Parkinson Patienten ohne Klettererfahrung wurden entweder in ein 12-wöchiges Klettertraining oder in eine Sportgruppe (unspezifisch) eingeteilt
- Ergebnis
 - für unerfahrene Parkinson-Patienten ist es eine geeignete Sportart
 - die motorischen Symptome haben sich signifikant verbessert
 - Der Effekt war stärker als in den meisten früheren Studien zu anderen Bewegungsformen oder klassischer Physiotherapie.
 - Darüber hinaus erwies sich Klettern als sicher und gut durchführbar
 - motivierend für die Patienten
 - Klettern ist somit eine sehr attraktive Sportart für Parkinson-Patienten



Fazit: Klettern und Parkinson

- Es gibt keine negativen Auswirkungen für die Parkinsonpatienten
- Es ist ein Ganzkörpertraining
- Es gibt Hinweise für eine Verbesserung von Mobilität und Gleichgewicht
- Es wirkt sich positiv auf das Selbstvertrauen aus
- Es ist einfach in der Umsetzung
- Die Studien sind leider nur mit wenigen Teilnehmern durchgeführt worden, so ist die Aussage noch ungenau und muss weiter untersucht werden



Typischer Stundenaufbau

- Aufwärmen (ca. 15min)
- Klettern (ca. 45min)
 - Techniktraining
 - Boulderwand
 - Kletterwand
- Cool down (ca. 15min)



Typischer Stundenaufbau

Aufwärmen

- Befindlichkeit & Wünsche abfragen
- Elemente aus Yoga und allgemeines Aufwärmen
 - > bes.: Füße, Schulter, Hände
- Gleichgewichtübungen



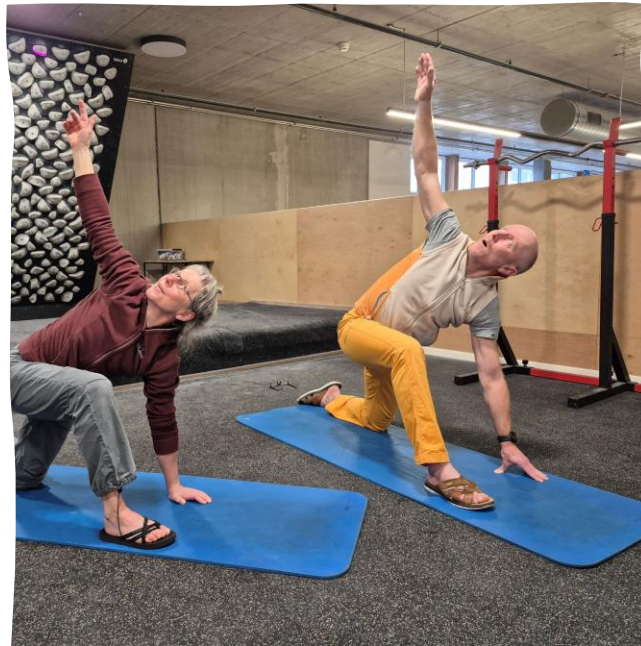


Aufwärmphase I



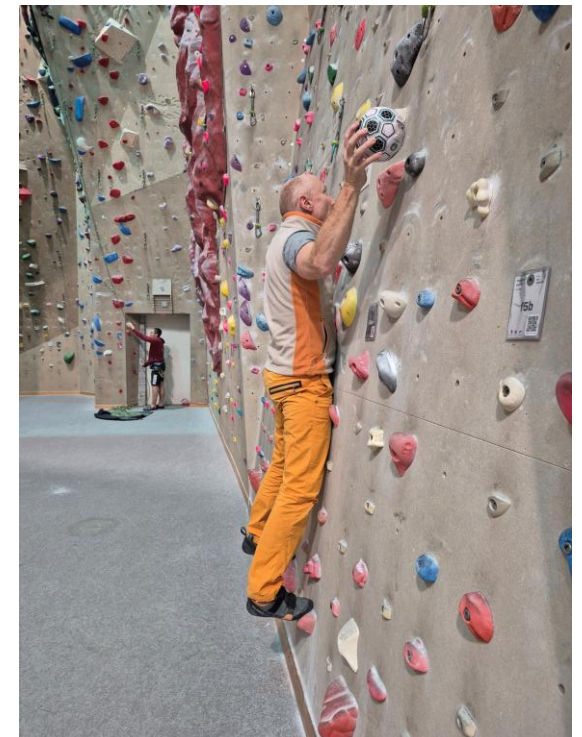
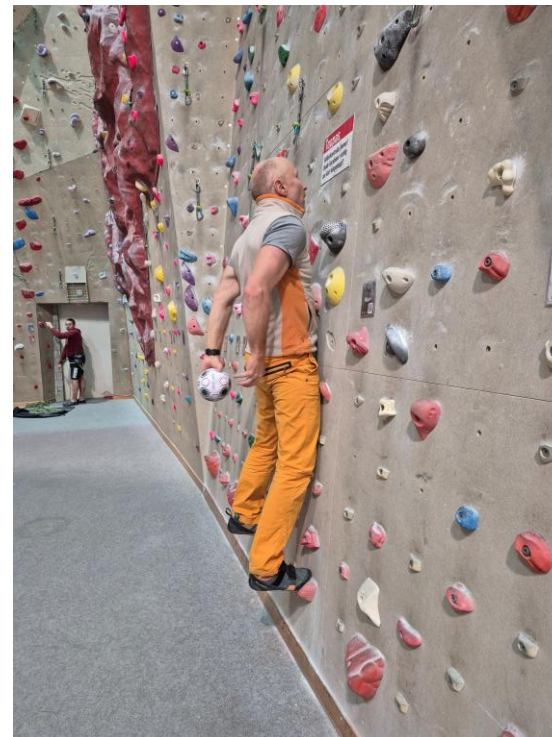


Aufwärmphase II



Techniktraining an der Kletterwand

- Ziel: Klettertechnik erlernen
 - Haltung & Gleichgewicht an der positiven Boulderwand
 - Ca 15 min
 - Stehen / Traverse ohne Hände an der geneigten Wand



Techniktraining an der Kletterwand

Ziel:

- Klettertechnik erlernen
- Beweglichkeit verbessern





Techniktraining an der Kletterwand

- Ziel:
- Fusstechnik
- Runterklettern / Abspringen üben



Training an der Boulderwand

- Wir suchen für jeden Teilnehmer einen Boulder den er schaffen kann oder auch nur Teile davon, wichtig ist mir, dass er neue Bewegungen kennenlernt
- Zusammen diskutieren wir über mögliche Lösungen, um die Bewegung zu schaffen
- Gut beim Bouldern ist:
 - nur kurze Belastungen
 - mehr Pausen
 - gute Interaktion zwischen den Teilnehmern

BOULDERN IM ARANEA+
So funktioniert's

E	ARANEA+ KLETTERN + BADMINTON	Easy
E+	ARANEA+ KLETTERN + BADMINTON	Easy+
M	ARANEA+ KLETTERN + BADMINTON	Moderate
M+	ARANEA+ KLETTERN + BADMINTON	Moderate+
H-	ARANEA+ KLETTERN + BADMINTON	Hard-
H	ARANEA+ KLETTERN + BADMINTON	Hard
H+	ARANEA+ KLETTERN + BADMINTON	Hard+
VD	ARANEA+ KLETTERN + BADMINTON	Very Difficult
ED	ARANEA+ KLETTERN + BADMINTON	Extreme Difficult

- Ein Boulder besteht jeweils aus einer Reihe von Griffen mit derselben Farbe.
- Ein Boulder hat einen oder zwei markierte Startgriffe für die Hände (je mit farbigem Fähnchen versehen) und ein markiertes Top.
- Der Boulder gilt als geschafft, wenn das Top mit beiden Händen während mindestens zwei Sekunden gehalten wird.
- Struktur, Kanten, Verschneidungen und aufgeschraubte Elemente dürfen mit Händen und Füßen zusätzlich benutzt werden.
- Die Fähnchen haben 9 verschiedene Farben, je nach Schwierigkeit des Boulders.



Training an der Boulderwand

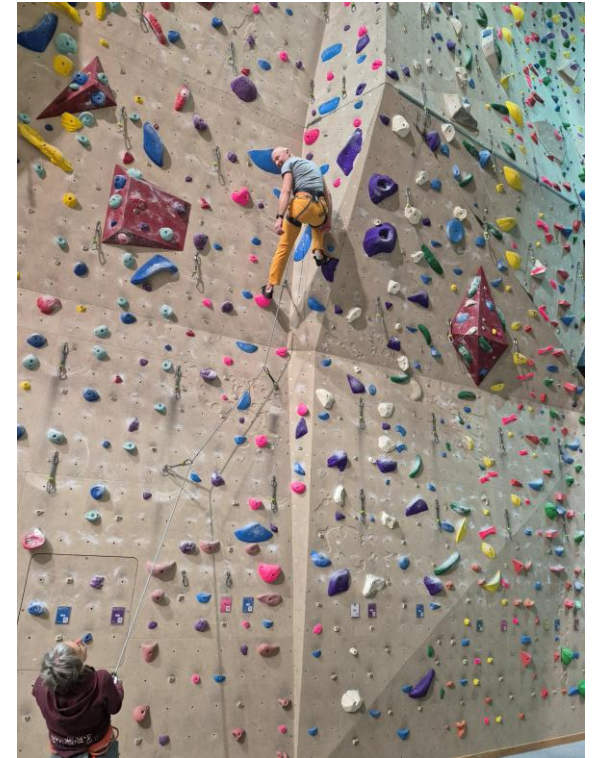


Training an der Kletterwand

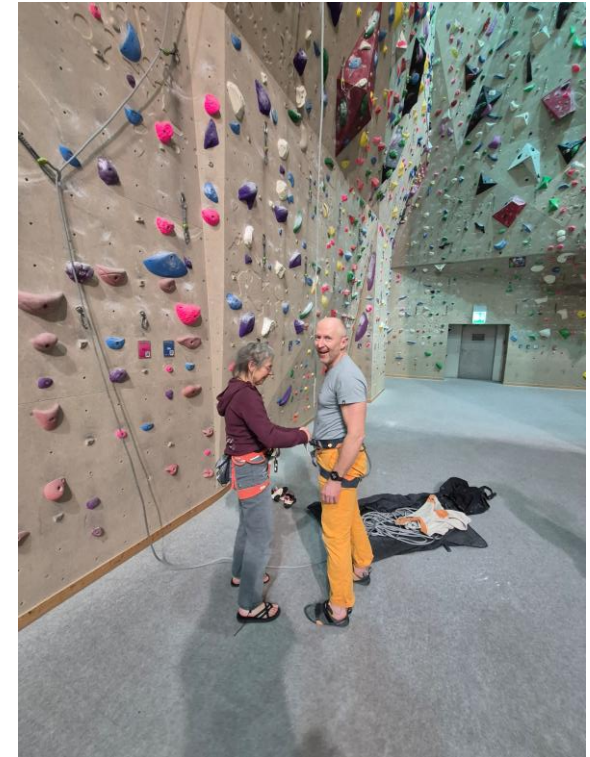
- 45 min
- In der Regel im Top-Rop (Seil kommt von oben)
- Das Niveau wird individuell angepasst
- Wie hoch man klettert, entscheidet der Teilnehmer selbst.
- Es können immer Pausen gemacht werden (beim Klettern und am Boden)
- Wenn genug Routine vorhanden ist, kann der Teilnehmer auch vorsteigen



Training an der Kletterwand



Training an der Kletterwand



Cool down

- Ca. 10-15 min
- Dehnen & Entspannen & Plaudern



Mein persönliches Fazit

- Es ist ein super Training für Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht
- Parkinson- Klettern lässt das Selbstbewusstsein auf beeindruckende Weise wachsen – oft stärker als in anderen Sportarten. Es sind genau die Momente, in denen die Teilnehmer selbst überrascht sind und erkennt:
 - „Ich kann mehr, als ich dachte – ich habe diese Route geschafft!“

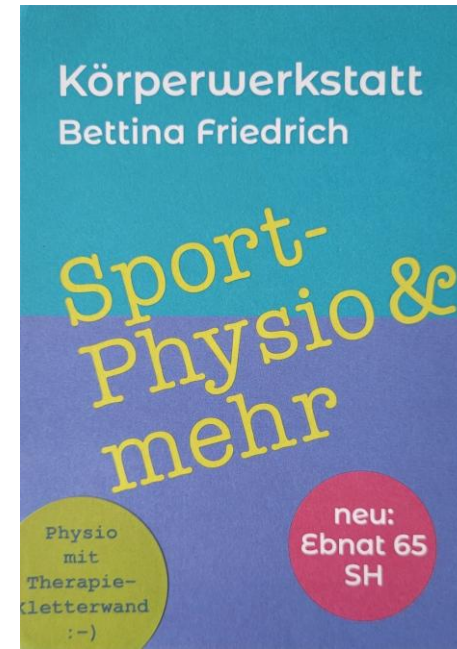


Fragen?



Vielen Dank

- www.koerperwerkstatt-sh.ch
- www.aranea.ch
- www.therapeutisches-klettern.ch



ARANEAE⁺
KLETTERN + BOULDERN
BADMINTON + PICKLEBALL



VERBAND THERAPEUTISCHES KLETTERN SCHWEIZ | ASSOCIATION ESCALADE
THÉRAPEUTIQUE SUISSE | ASSOCIAZIONE ARRAMPICATA TERAPEUTICA SVIZZERA