

Parkinson en bewegen



Inleiding. Voorbeelden symptomen ziekte van Parkinson:

- Trillen (tremor) van de handen, benen, kin of tong
- Trager worden van bewegingen (bradykinesie), moeite met starten van bewegingen (akinesie) en ontbreken van automatische bewegingen (hypokinesie)
- Stijfheid van de spieren (rigiditeit)
- Houdings- en evenwichtsproblemen en soms vallen bij langer bestaan van de ziekte
- 'Bevriezen' van de benen tijdens lopen (freezing), waardoor het lijkt alsof de voeten aan de vloer blijven plakken
- Bewegen is voor iedereen goed, maar voor mensen met de ziekte van Parkinson echt een must. Door regelmatig op een verantwoorde manier te bewegen, houd je je conditie en kracht op peil.
- Een opvallend kenmerk van de ziekte van Parkinson is een verslechterde aansturing van de spieren vanuit de hersenen, waardoor bewegen moeizamer wordt. Iemand met de [ziekte van Parkinson](#) moet nadenken bij elke beweging. Toch is sporten – of in ieder geval bewegen – een must.

Bewegen en gezondheid

Vermoedelijk heeft sportief bewegen effect op het ziekteverloop. Maar regelmatig bewegen heeft ook een positief effect op de gezondheid. Dit geldt voor ook voor parkinsonpatiënten. Voldoende lichaamsbeweging verlaagt de kans op diverse andere ziektebeelden, zoals [hart- en vaatziekten](#), **overgewicht**, **suikerziekte** en [botontkalking](#). Vooral als je samen met anderen beweegt, zul je je prettiger voelen. Want bewegen is niet alleen goed voor je lijf, het is nog gezellig ook.

3 fabels:

1. Doe maar rustig aan, dat is veiliger
2. Bewegen heeft weinig nut
3. Alleen in het begin van de ziekte is bewegen goed

Bouw het weinig bewegen op tot sporten! Probeer gedisciplineerd **minimaal vijf keer per week een half uurtje** te bewegen. Natuurlijk hoef je **niet perse dertig minuten achter elkaar te trainen**: opknippen in blokken van vijf, tien of vijftien minuten is ook prima.

In principe kunnen parkinsonpatiënten elke sport in meer of mindere mate beoefenen. Alles is afhankelijk van het stadium waarin de ziekte zich bevindt, en

het sportverleden. Het belangrijkste is dat je er plezier in hebt, dat maakt het immers makkelijker sportieve activiteiten vol te houden en verhoogt de effecten van de beweging.

Geschikt sporten

Wanneer je kijkt naar de meest geschikte sporten voor parkinsonpatiënten, zijn dat voornamelijk sporten met een matige belasting en een matige moeilijkheidsgraad. Denk hierbij aan [wandelen](#), [zwemmen](#), [golf](#), [yoga](#) of [dansen](#). **Minder geschikt** zijn sporten waarbij bewegingen elkaar in snel tempo opvolgen, zoals **voetbal of hockey**. De speler moet daarbij immers direct kunnen reageren op de acties van andere mensen, met balansverstoringen als gevolg.

Angst

Door de angst om te vallen, durven parkinsonpatiënten vaak minder zelfstandig te bewegen. Dit leidt niet alleen tot een verlies aan zelfstandigheid, bijvoorbeeld bij het doen van boodschappen, maar zorgt er ook voor dat je minder actief bent. Minder bewegen kan vervelende gevolgen hebben, zoals het optreden van **botontkalking**, een verminderde **slaapkwaliteit** en [obstipatie](#). Weinig bewegen is natuurlijk ook niet goed voor het **hart en de longen**. Het **gebrek** aan goede **lichaamsbeweging** is voor veel patiënten met Parkinson dan ook **de oorzaak van veel klachten**.

Niet alleen

Voor mensen die **regelmatig 'on-off' periodes** hebben, is het **veiliger om niet alleen te sporten**. Wil je niet in een groep bewegen of is dit niet mogelijk bij jou in de buurt, dan zijn er voldoende manieren om zelf aan de slag te gaan. Denk bijvoorbeeld aan bewegingsprogramma's op televisie of een hometrainer.

Beweegtips

- **Blijf zolang mogelijk je favoriete sport(en) beoefenen**, maar let wel op je beperkingen; bespreek je activiteiten met de neuroloog en fysio- of oefentherapeut.
- **Minimaal een half uur per dag** sportief bewegen is een gezond streven.
- **Kies** voor een **activiteit** of **sport** die **je leuk vindt** en die bij je past.
- Beweeg of sport bij voorkeur samen met anderen.
- Er zijn ook **oefengroepen** voor mensen met de ziekte van Parkinson onder leiding van een [Fysiotherapeut](#) of **oefentherapeut**. Of deze mogelijkheden ook in jouw regio zijn, is over het algemeen bekend bij het zorgloket van de gemeente. Ook je neuroloog kan je hierin adviseren.
- **Vertel je begeleider en/of medesporters over je ziekte**; daarbij is het belangrijk dat je vertelt wat je kan overkomen (vallen, aan de grond genageld blijven staan, moeite op gang te komen etc.) en hoe er eventueel moet worden gehandeld.
- **Luister goed naar je lichaam**.

U kunt ook bewegingsprogramma's op televisie zoals ochtend gymnastiek of een hometrainer. Of via apps op computer/tablet/I-pad

<https://play.google.com/store/apps/details?id=nl.efox.parkinsonss>

<https://itunes.apple.com/nl/app/parkinson-oefeningen/id588286823?mt=8>

Of via YouTube en zoeken op Parkinson.

Om de **stijfheid tegen te gaan** is het een idee om 's-morgens op bed oefeningen te doen. Vraag je fysio- of oefentherapeut om geschikte oefeningen.

- Verwerkt **oefeningen** van de fysio- of oefentherapeut in je **dagelijks ritme**.
- Vergeet niet dat dagelijkse dingen **als traplopen**, met **de hond wandelen** of lopend **boodschappen doen** ook **tellen als beweging**.
- Als je het fietstempo van anderen **niet** meer kunt **bijhouden**, overweeg dan de aanschaf van een **[elektrische fiets](#)**.

Fysio-of oefentherapeut

De arts of fysio-of oefentherapeut kan je eventueel adviseren welke oefeningen en bewegingen passen bij jouw fase van de ziekte. Veel patiënten hebben baat bij trainen op muziek en stappen zetten in een persoonlijk bepaald ritme. (denk aan bv **dr. Beat**). Via <http://www.meme.nl/contents/nl/p193.html> Als je **problemen** hebt met **dagelijkse activiteiten**, zoals **lopen, opstaan uit een stoel** en **omrollen in bed**, kun je ook veel **baat hebben** bij **fysio- of oefentherapie**. (*Kies bij voorkeur een therapeut van het ParkinsonNet.*) Dat is ook het geval als je conditie minder wordt of als je **nek- of schouderklachten** hebt. Je kunt samen met de fysio- of oefentherapeut werken aan de verbetering van specifieke dagelijkse activiteiten zoals lopen en het **opstaan uit een stoel**. Op die manier kun je ook op langere termijn, zonder de fysio-of oefentherapeut, actief blijven. De adviezen, behandeling en begeleiding worden afgestemd op jouw specifieke situatie en op hoe ver de Parkinson zich bij jou ontwikkeld heeft. Daarbij worden er **drie fasen** onderscheiden:

De vroege fase

In de vroege fase kun je nog vrijwel alles doen. Het doel van fysio- of oefentherapie is zorgen dat je actief blijft, dat je niet bang bent om te bewegen of te vallen en dat de conditie op peil blijft en/of verbetert.

De midden fase

In deze fase merk je dat je minder aankunt bij diverse activiteiten. Het is lastiger om het evenwicht te bewaren en de kans om te vallen is groter. Fysio- of oefentherapeut richt zich op het oefenen van bewegingen zoals omrollen in bed en opstaan uit een stoel, de juiste lichaamshouding, reiken en grijpen, evenwicht bewaren en lopen.

De late fase

Bij een klein deel van de parkinsonpatiënten ontwikkelt de ziekte zich zodanig dat ze op een rolstoel zijn aangewezen of in bed moeten blijven. Fysio- of oefentherapie helpt onder meer om belangrijke functies zoals de ademhaling te behouden en doorligplekken te voorkomen. De fysio- of oefentherapeut begeleidt bij oefeningen en adviseert onder meer over de beste lichaamshouding in bed of rolstoel. Ook kan je partner of verzorger bij een fysio- of oefentherapeut terecht om bijvoorbeeld te leren hoe je het beste opgetild kan worden.