



## Parkinson(ismen) en fysiotherapie

Mensen met de ziekte van Parkinson of een parkinsonisme ervaren vaak problemen met bewegen. Door traagheid, stijfheid en gevoel van instabiliteit kunnen activiteiten als lopen, fietsen, opstaan en omdraaien in bed moeizamer verlopen. De fysiotherapeut is deskundig op het gebied van bewegen en kan helpen om deze activiteiten te verbeteren.

### Vroeg stadium

In een vroeg stadium van de ziekte merkt men meestal eerst dat het lopen minder goed gaat. Later kunnen activiteiten als omdraaien in bed en opstaan uit de stoel meer moeite kosten. Ook de balans met lopen en fietsen wordt minder en het valrisico kan toenemen. U kunt een fysio- of oefentherapeut die gespecialiseerd is in de behandeling van parkinson(ismen) om gericht advies vragen.

### Verwijzing

Nadat u door de huisarts of neuroloog bent verwezen naar de fysiotherapeut, kunt u op [www.parkinsonzorgzoeker.nl](http://www.parkinsonzorgzoeker.nl) een fysiotherapeut bij u in de buurt vinden die gespecialiseerd is in parkinson(ismen). Informeer vooraf bij uw zorgverzekering hoeveel u vergoed krijgt voor fysiotherapie. U kunt zelf ook contact opnemen met een fysiotherapeut; hij of zij zal u dan vragen om een verwijzing van uw neuroloog of huisarts.

### Werkwijze

De fysiotherapeut voert een onderzoek uit en bespreekt een behandeladvies met u. Dit advies is zo goed mogelijk afgestemd op uw persoonlijke mogelijkheden en moeilijkheden ten aanzien van bewegen. In het vroege stadium van parkinson(ismen) kan de fysiotherapeut adviezen geven over behoud of verbetering van de conditie door dagelijks voldoende te bewegen. In het vervolgstadium zal de fysiotherapiebehandeling specifiek gericht zijn op de problemen die zich voordoen met de conditie, lenigheid, spierkracht, het lopen, de houding, de balans en het verplaatsen.

Om de conditie op peil te houden of te verbeteren, wordt mensen met parkinson-(ismen) geadviseerd om te voldoen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB). Dit betekent een half uur redelijk intensief bewegen, ten minste 5 dagen per week. Dit kan stevig doorwandelen zijn, fietsen (eventueel op de home trainer), zwemmen of een andere activiteit. 'Matig intensief' betekent dat u wat sneller gaat ademen en uw hartslag toeneemt. Voor behoud van de lenigheid en spierkracht kan de fysiotherapeut u specifieke oefeningen voor romp, armen en benen geven, die u ook dagelijks thuis kunt doen.

Bij moeilijkheden met lopen wordt de aandacht specifiek gericht op het looptempo, het nemen van grote stappen, een goede voetafwikkeling, de armzwaai of een rechte houding tijdens het lopen. Een goed hulpmiddel bij het trainen van het lopen is de ritmische cueing. Bij een voorover gebogen houding kunnen oefeningen ter correctie van de houding worden uitgevoerd. Zijn er balansproblemen dan wordt dit op een veilige manier geoefend, en indien nodig wordt advies gegeven over het gebruik van een geschikt loophulpmiddel om valincidenten te voorkomen. Bij praktische moeilijkheden in en rondom huis kan dit samen met de fysiotherapeut thuis geoefend worden. In het geval van freezing (vastgeplakt staan) worden manieren aangeleerd en adviezen gegeven om makkelijker uit de freezing te komen of freezing te voorkomen of te verminderen.



### Ter ondersteuning

Ter ondersteuning van de oefeningen is er een gratis parkinson oefeningenapp voor tablet of smartphone beschikbaar (app store: Parkinson oefeningen) en een oefenboek of DVD (te bestellen via de website: [www.parkinson-vereniging.nl/bestelformulier](http://www.parkinson-vereniging.nl/bestelformulier)). Ook is er een bijlage van de richtlijn 'Fysiotherapie bij de ziekte van Parkinson' beschikbaar waarin u kunt lezen wat de fysio- of oefentherapeut voor u kan betekenen. Dit document kunt u inzien of downloaden via de website ([www.parkinson-vereniging.nl/fysiotherapie](http://www.parkinson-vereniging.nl/fysiotherapie)).

## 10 feiten over fysiotherapie bij parkinson(ismen)

1. Mensen met de ziekte van Parkinson of een parkinsonisme kunnen problemen ervaren met bewegen tijdens bijvoorbeeld lopen, fietsen, opstaan en omdraaien in bed.
2. De oorzaken hiervan kunnen zijn: de traagheid van bewegen, de stijfheid van de spieren en het gevoel van verminderde kracht en balans tijdens bewegen.
3. De fysiotherapeuten binnen ParkinsonNet zijn speciaal geschoold voor de behandeling van mensen met parkinson of een parkinsonisme en kunnen dan ook een persoonlijk advies geven.
4. Om uw conditie op peil te houden, adviseert de fysiotherapeut om te voldoen aan de 'Nederlandse Norm Gezond Bewegen' (NNGB). Dat wil zeggen 5 dagen per week ten minste 30 minuten redelijk intensief bewegen, waarbij uw hartslag en ademhaling toenemen.
5. Dagelijks een paar 'huiswerk oefeningen' zijn belangrijk om de lenigheid en spierkracht van romp, armen en benen op peil te houden. De fysiotherapeut kan u adviseren welke oefeningen voor u geschikt zijn.
6. Als het lopen minder goed gaat, kan de fysiotherapeut specifieke oefeningen met u trainen om dit te verbeteren.
7. Het gebruik van een ritme (cue) kan helpen. Denk bijvoorbeeld aan muziek, een metronoom of strepen op de vloer. Dit zijn over het algemeen goede hulpmiddelen.
8. De fysiotherapeut kan aan huis allerlei dagelijkse activiteiten met u oefenen. Denk bijvoorbeeld aan het omdraaien in bed, het opstaan uit de stoel, en het lopen en draaien in een kleine ruimte. Op die manier kunt u dit vervolgens zelf op een goede manier uitvoeren.
9. De fysiotherapeut kan u advies geven met betrekking tot een geschikt loophulpmiddel.
10. Als u last heeft van freezing (vastgeplakt staan aan de grond) kan de fysiotherapeut advies geven en manieren met u oefenen. Hiermee kunt u makkelijker uit de freezing komen en het aantal freezing episodes mogelijk verminderen.