

Vallen, opstaan én

Bewegen is het beste medicijn voor mensen met de ziekte van Parkinson, zegt Hanneke van Heest uit Rhenen. De fysiotherapeute spreekt uit eigen ervaring, want ze kampt zelf met de ziekte. Op 6 april toont ze het bewijs.

Het lijkt in tegenstelling met elkaar: iemand met de ziekte van Parkinson loopt moeilijk, heeft vaak en kampt met stijve spieren. En toch is het in beweging houden van lijf en leden een van de beste manieren om de kwaal te bestrijden. Bijvoorbeeld met wandelen of zwemmen. Of nordic walking, een van de sporten die Hanneke van Heest met veel plezier beoefent.

De 45-jarige Rhenense weet inmiddels ruim tien jaar dat ze de ziekte van Parkinson met zich meedraagt. Op een dag merkte ze dat het bewegen wat moeilijker ging. Ze herkende de verschijnselen feilloos. „Ik was al gewaarschuwd. Mijn vader had een Parkinsonisme, een afgeleide van de ziekte van Parkinson”, zegt ze achteraf.

Toen het tanden poetsen tijdens een vakantie moeizaam ging, kwam het besef dat de diagnose onafwendbaar zou zijn. Want de ziekte van Parkinson maakt het vooral moeilijk dezelfde beweging te blijven herhalen.

Om haar carrière als fysiotherapeut niet bij voorbaat kansloos te maken, heeft ze de eerste jaren haar lichamelijke gebreken verzwegen. Uiteindelijk is ze aan de slag gegaan bij M-Visio in Wageningen. „Bij een fysiotherapeut die wist dat ik Parkinson heb”, zegt Van Heest. Ze werkt er tot vandaag de dag, al kan ze niet meer alles doen. „Masseren gaat niet altijd meer. Maar wel coachen en adviseren van patiënten.”

Vanuit haar baan als fysiotherapeut heeft Hanneke van Heest veel te maken met mensen die



door
Kees Verschuuren

kees.verschuuren@gelderlander.nl

kampen met de ziekte van Parkinson, maar ook met reuma. Het slechtste wat iemand kan doen, is bij de pakken neer gaan zitten, weet ze uit eigen ervaring. „In de afgelopen zomer heb ik drie weken niets gedaan. Ik kwam heel slecht terug van vakantie. Je moet niet drie weken in de hangmat blijven liggen. Dat doe ik komende zomer anders.” Zelf wandelt ze enkele uren per week en doet ze aan Pilates, een programma met rek- en strek oefeningen. Ze heeft er baat bij, net als



Parkinson Vereniging

Wereld Parkinson Dag

- ▶ Hanneke van Heest uit Rhenen werkt als fysiotherapeut bij M-visio aan de Mennonietenweg in Wageningen.
- ▶ Ongeveer tien jaar geleden ontdekte ze de eerste verschijnselen van de ziekte van Parkinson. Vijf jaar geleden is de diagnose bij haar officieel gesteld.
- ▶ In aanloop naar Wereld Parkinson Dag op 11 april worden op diverse plaatsen in Nederland sportieve evenementen gehouden.
- ▶ Hanneke van Heest laat op 6 april Parkinsonpatiënten kennis maken met nordic walking in de bossen rond restaurant Campman. Olga Commandeur verzorgt de warming-up.
- ▶ De inschrijving is voorbehouden aan leden van de Parkinson Vereniging. Aanmelden is niet meer mogelijk.
- ▶ Informatie over de andere activiteiten is te vinden op de site www.parkinson-vereniging.nl.

de patiënten die ze wekelijks begeleidt. Met een kleine groep trekt ze de bossen bij Renkum of Bennekom in voor nordic walking. En maandag 6 april gaat ze bij restaurant Campman in Renkum samen met ruim honderd Parkinsonpatiënten en hun begeleiders de

Noorse wandelsport beoefenen, als opmaat naar Wereld Parkinson Dag.

Dat bewegen goed is voor Parkinsonpatiënten, dringt inmiddels ook door tot neurologen, aldus Van Heest.

Lang hebben de medici het af laten weten op dit

terrein, zegt ze. „Het begint nu te komen. Zo kwam er recent een neuroloog zitten bij het Parkinson Net overleg. Dat is belangrijk, want zij behandelen de Parkinsonpatiënten. Mensen moeten soms door hun neuroloog gemotiveerd worden om te bewegen.”

Bij het nordic walking kan iedereen op eigen tempo de route afleggen. De tochten duren ongeveer een uur. Omdat de deelnemers met stokken op het asfalt tikken, kunnen ze zelf horen of ze in beweging blijven.

Bij de ziekte van Parkinson doven bewegingen langzaam uit. „Dan hoor je het tikken niet meer. En weet je dat je weer moet aanzetten”, zegt Van Heest.

Voor de 45-jarige fysiotherapeute is de ziekte van Parkinson inmiddels een manier van leven geworden. Met vallen en opstaan slaat ze zich er doorheen. Ze merkt dat haar stijve spieren alles vertragen. „Groente snijden voor het eten duurt een eeuwigheid. Ik kom elke dag uren tekort, eigenlijk heb ik dagen met 28 uur nodig.”

Het heeft Hanneke van Heest gebracht tot strijdvaardigheid en de wens om andere mensen op weg te helpen. Vandaar haar inzet voor de Parkinson Vereniging. „Als je Parkinson hebt, zorg je dat je de dag plukt. De wereldreis die ik op mijn zestigste zou maken, heb ik al gehad, want je moet niets meer uitstellen. En laatst ben ik uit eten geweest. Omdat ik officieel vijf jaar Parkinson heb. Dat is cynisme, maar het is mijn elegante manier om met Parkinson om te gaan.”