



## Klachten van de ziekte van Parkinson

Wie Parkinson heeft, krijgt een aantal klachten. Niet iedereen krijgt dezelfde problemen en bij de ene persoon is het erger dan bij de andere. Hoeveel last iemand van Parkinson heeft, kan zelfs op één dag wisselen: het ene moment loopt hij naar de keuken en het andere moment is dat opeens heel moeilijk. Voor zichzelf, maar ook voor de mensen rondom hem, is dit soms moeilijk te begrijpen. Waarom lukt iets de ene keer wel en de andere keer niet? Toch is dat nu eenmaal hoe Parkinson werkt.

In het begin hebben mensen vaak klachten die ook bij andere ziekten voorkomen: snel moe zijn, spierpijn hebben of tintelingen in de armen of benen. Soms is dan nog niet duidelijk dat zij de ziekte van Parkinson hebben. Pas wanneer er een heel groot tekort is aan dopamine, ontstaan klachten die duidelijk maken dat het om Parkinson gaat. Deze klachten, die dus niet iedereen allemaal krijgt, staan hieronder.

### 1. Beven

Een hand, een been, de kin of de tong kan gaan beven. Dit gebeurt vooral wanneer dit deel van het lichaam ontspannen, in rust is. Bijvoorbeeld als je op de bank TV zit te kijken. Soms gebeurt dit aan één kant van het lichaam, soms aan allebei de kanten. Veel mensen vinden dit een nare klacht, omdat je het niet kunt verbergen. Het beven gaat door, ook al wil je dat het stopt. Best lastig als je ergens bent waar iedereen netjes stil zit. Tijdens de slaap stopt het echter juist vaak. Niet alle Parkinson patiënten hebben last van beven.

### 2. Traagheid

Iemand met Parkinson doet dingen langzamer, trager. Over elke beweging moet hij nadenken voordat hij hem kan maken. Hij merkt dit vooral als hij begint met bewegen, bijvoorbeeld als hij wil gaan lopen of schrijven.

### 3. Bewegingsarmoede

Spontane bewegingen maakt iemand met Parkinson minder snel en gemakkelijk. Dit noem je bewegingsarmoede. Zo beweegt hij zijn armen niet meer tijdens het lopen, iets wat mensen zonder Parkinson altijd automatisch doen. Ligt er opeens een bal voor zijn voeten? Hij kan hem niet zomaar terug schoppen, hoe goed hij dat vroeger ook kon. Maar ook zichzelf omdraaien in bed kan moeilijk zijn.

### 4. Stijfheid

De spieren zijn stijf en doen soms pijn. Meestal begint dit gevoel in de nek en de schouders, maar het kan in het hele lichaam voorkomen. Praten is bijvoorbeeld moeilijker en klinkt zachter. Iemand glimlacht misschien niet meer, zelfs al hij een mop heel grappig vindt. Zo kan de mimiek uit iemands gezicht verdwijnen: je ziet dan niet meer of iemand boos, blij of verdrietig is. Het gezicht kan daardoor gaan lijken op een masker.

### 5. 'Bevriezen' van de benen tijdens het lopen (freezing)

Soms zorgt Parkinson ervoor dat de spieren in je benen opeens stoppen met bewegen terwijl je aan het lopen bent. Een beetje zoals je computer die vastloopt: dan duurt het ook even voordat hij weer is opgestart. Zo gaat dat ook bij iemand met Parkinson die last heeft van 'bevriezen'. Hij maakt een wandeling, staat plotseling stil en dan duurt het even voor hij weer

verder kan lopen. De spieren krijgen dan even geen signaal vanuit de hersenen om te (blijven) bewegen. Soms helpt het om een trucje te gebruiken: bijvoorbeeld een stap opzij zetten en dan weer verder lopen.

## **6. Andere klachten**

De problemen die hierboven staan, komen het meeste voor. Als de ziekte erger wordt, kan Parkinson ook andere klachten geven, bijvoorbeeld:

- vaak moeten plassen
- veel zweten
- moeilijk kunnen poepen (je noemt dit ook wel 'obstipatie' of 'verstopping')
- niet goed kunnen slikken
- voorover buigen tijdens het lopen
- lopen met kleine pasjes
- dingen minder goed kunnen onthouden
- moeite hebben om je te concentreren
- depressief, somber worden

Niet iedereen krijgt alle klachten die hierboven staan, en bij de ene persoon zijn de klachten erger dan bij de andere. Sommige mensen hebben alleen last aan de linkerkant of juist alleen aan de rechterkant van hun lichaam. Anderen beven juist met allebei hun handen of benen.