

Parkinson en yoga: een gouden combinatie

Dat bewegen essentieel is bij de ziekte van Parkinson, staat vast. Maar niet iedere vorm van bewegen is even geschikt, afhankelijk van het stadium van de aandoening. Yoga is echter een manier van bewegen die altijd kan, en die ook nog eens tal van positieve effecten heeft.

Voor iedereen met parkinson een gespecialiseerde yogadocent in de buurt, daar zet Yoga4Parkinson zich voor in

Yoga biedt verschillende gezondheidsvoordelen. Marjan Overdiep, oprichtster van het platform Yoga4Parkinson, ontdekte dat zelf aan den lijve toen ze in 2018 in India een yoga-opleiding volgde. Haar eigen parkinsonsymptomen, die toen al enkele jaren bestonden, verminderden zienderogen. En ook nu, een paar jaar later, is het de dagelijkse beoefening van yoga die Marjan fit en gezond houdt. De missie van Yoga4Parkinson is dan ook

een duidelijke: het brengen van yoga bij mensen met parkinson, door in het hele land yogadocenten op te leiden. Zo kan uiteindelijk iedereen met parkinson een gespecialiseerde yogadocent vinden die weet wat de ziekte met zich meebrengt en die daar de yogales op kan afstemmen.

Een veilige les voor iedereen

Iedere persoon met parkinson is anders en heeft zijn eigen uitdagingen. Yogadocenten leren bij Yoga4Parkinson hoe ze met deze verschillen kunnen omgaan, en hoe ze de les zo kunnen vormgeven dat iedereen op zijn eigen

manier kan meedoen, eventueel met gebruik van hulpmiddelen als een stoel, extra kussens, rekbare banden en ondersteunende blokken. Een Yoga4Parkinson-les moet immers voor elke deelnemer fijn, uitvoerbaar en bovenal veilig zijn. Doordat een Yoga4Parkinson-docent de ins en outs van de ziekte kent, is hij of zij in staat om een comfortabele, prettige omgeving te creëren, waarin het contact met lotgenoten een extra dimensie geeft aan de les. Een Yoga4Parkinson-docent weet dat het geen aanstellerij is als iemand het ene moment soepel beweegt en het volgende moment 'bevriest', dat het energieniveau sterk kan wisselen en dat een strak gelaat niet wil zeggen dat je er geen plezier in hebt.

Yoga kan altijd

Yoga is een manier van bewegen die eigenlijk altijd kan. Het gaat er namelijk niet om de meest ingewikkelde houdingen zo mooi mogelijk uit te voeren, maar om wat een houding voor ieder persoonlijk doet. Vooral de rustige yogavormen zoals Hatha yoga, Restorative yoga, Yin yoga en stoelyoga zijn geschikt bij parkinson, en dit zijn dan ook de yogavormen waarop de lessen van Yoga4Parkinson zijn gebaseerd. Door de oefeningen en houdingen rustig en in combinatie met bepaalde ademtechnieken uit te voeren, word je je bewust van je lichaam. Hetzelfde lichaam dat door de ziekte soms als een vijand aanvoelt, wordt weer een bondgenoot. De lichaamshouding



De yogadocenten van yoga4parkinson



verbetert, spieren en gewrichten worden soepeler en daardoor wordt bewegen makkelijker. De balans verbetert, zodat het risico om te vallen kleiner wordt.

Mentale voordelen

Yoga heeft echter niet alleen positieve effecten op de fysieke gezondheid; ook mentaal zijn de voordelen talrijk. Door bewust met lichaam en ademhaling bezig te zijn wordt het namelijk makkelijker om stress en spanning los te laten. Geen overbodige luxe bij de ziekte van Parkinson, die stressgevoeliger maakt door het tekort aan dopamine, en die nogal eens gepaard gaat met gevoelens

van angst, depressie en zorgen om de toekomst. Natuurlijk kan yoga deze zorgen niet laten verdwijnen, maar het biedt wel handvatten om beter met deze ingewikkelde gevoelens om te kunnen gaan en daardoor toch te kunnen blijven genieten van het leven, ondanks de beperkingen. Met een ontspannen geest is het bovendien makkelijker in slaap vallen, iets wat veel mensen met parkinson als muziek in de oren zal klinken...

Dit zegt de wetenschap (en professor Bas Bloem)

De voordelen van yoga bij parkinson worden ook door de wetenschap steeds

meer onderkend. Hoewel veel onderzoeken tot nu toe vrij kleinschalig zijn, zijn de resultaten ervan positief. Zo laten Amerikaanse onderzoeken zien dat mensen met de ziekte van Parkinson die aan yoga doen: minder last hebben van een tremor, een lagere bloeddruk hebben, minder snel vallen en soepeler bewegen. Een onderzoek dat werd gepubliceerd in het toonaangevende tijdschrift JAMA Neurology toont bovendien aan dat yoga-beoefenaars (in combinatie met mindfulness) aanzienlijk minder kampen met angsten en depressies dan de controlegroep die slechts rek- en strekoefeningen deed. Bas Bloem, hoogleraar neurologische bewegingsstoornissen en hoofd van het expertisecentrum voor de ziekte van Parkinson in Nijmegen, noemt yoga in een filmpje op www.yoga4parkinson.nl een 'hartstikke mooie manier van bewegen voor mensen met parkinson'. Hij hoort van steeds meer patiënten dat yoga hun kwaliteit van leven verbetert en is blij dat hier nu ook wetenschappelijk bewijs voor komt.

Meer informatie: www.yoga4parkinson.nl

'Er is veel meer mogelijk dan je denkt'

Yogadocent Ellen van Lint uit Raalte volgde de docentenopleiding bij Yoga4Parkinson: "Een goede vriendin bleek twee jaar geleden de ziekte van Parkinson te hebben. Zij wilde graag aan yoga blijven doen en vroeg mij of ik daarbij kon helpen. Een goede reden voor mij om deel te nemen aan de specialisatie van Yoga4Parkinson. Dankzij de combinatie van praktijklessen door yogadocent Marjan Overdiep, informatie over de ziekte door parkinsonverpleegkundige Helmi Hammann én de ervaringen van twee vrijwilligers met de aandoening is het een heel complete opleiding vanuit verschillende invalshoeken, waar ik veel van heb geleerd. Het grootste

verschil met een 'gewone' yogales is dat ik tijdens een Yoga4Parkinson-les iedere deelnemer nog beter probeer te observeren. Wat heeft iemand eventueel aan extra uitleg of hulpmiddelen nodig om de houdingen te kunnen uitvoeren? Het mooie aan yoga is: er is veel meer mogelijk dan je denkt. Ook als je de ziekte van Parkinson hebt. De meeste houdingen kun je bijvoorbeeld ook op een stoel doen. Als dat te instabiel is, kun je gebruik maken van de muur als steunpunt, of van andere hulpmiddelen zoals kussens of blokken. Overal is een oplossing voor te bedenken, dat vond ik misschien nog wel de mooiste eyeopener van de oplei-

ding. Zo kan iemand met parkinson nog heel lang aan yoga blijven doen, ook als de ziekte al verder gevorderd is en andere vormen van bewegen lastiger zijn geworden. Yoga is niet alleen een fantastische manier om je lichaam zo soepel mogelijk te houden, maar ook om beter te leren ontspannen en stress te reduceren. De lessen zijn kleinschalig en vinden plaats in een veilige omgeving, waarin ieder zichzelf kan zijn. Na de les drinken we thee en wisselen we ervaringen uit. Mijn vriendin gaf aan dat ze dat heel prettig vindt: even onder elkaar zijn met lotgenoten, zodat je weet dat je er niet alleen voor staat."