



# ***Verslag van de bijeenkomst van het Parkinson(isme) Café Regio Nijmegen van 6 september 2024***

## **Parkinson en ademhaling**

***Veerle van de Wetering van Dongen  
Fysiotherapeut en promovenda RadboudUMC***

De middag werd geopend met een welkom door de voorzitter van het Parkinson Café Regio Nijmegen, Willem Hooglugt:

Ademen is synoniem aan het leven. Letterlijk. Een nieuw geboren kind krijgt en tik op de billen om te beginnen met ademen. En aan het eind van je leven blaas je je laatste levensadem uit.

Ieder mens ademt. Parkinson of geen Parkinson. Op het eerste gezicht denk je dan misschien “wat heeft het thema van vandaag, ademen, met Parkinson te maken?”. Parkinson is toch geen longontsteking?

Maar als je iemand bent met Parkinson - want dat ben ik - en goed naar jezelf kijkt, dan merk je al gauw dat het ademen niet meer zo gemakkelijk gaat als enkele jaren terug.



Een rondje wandelen in de Hatertse Vennen kost meer moeite dan voorheen, vooral wanneer het heuvelopwaarts gaat. En laten we eerlijk zijn, zo hoog zijn die heuveltjes in de vennen niet. Maar toch ben ik eerder buiten adem. Je merkt het ook als je een stuk fietst of roeit in de sportschool. En ook met het praten kan het ineens gebeuren dat je stem aan kracht verliest en dat anderen je vragen wat duidelijker te praten.

Er is dus wel een relatie tussen Parkinson en ademen. Wat die relatie is en hoe Parkinson tot ademhalingsproblemen kan leiden, gaat onze spreker van vanmiddag met ons verkennen.

Veerle van de Wetering – van Dongen. Zij werkt sinds 2014 als fysiotherapeut in het Radboudumc Nijmegen. Zij heeft zich gespecialiseerd in het werken met mensen met neurologische aandoeningen, onder andere de ziekte van Parkinson.

Ze is ook onderzoekster. In april 2019 is ze gestart met onderzoek naar ademhalingsproblemen bij de ziekte van Parkinson. Ze bereidt een promotie voor. Op internet is een overzicht te vinden van vier artikelen in internationaal gerenommeerde tijdschriften waaraan zij heeft meegewerkt.

Veerle wil een aantal vragen beantwoorden:

1. Hoe vaak komen ademhalingsproblemen voor bij mensen met Parkinson?
2. Welke klachten ervaren mensen met Parkinson bij ademhalingsproblemen? En wat is de impact van deze klachten op het dagelijkse leven?

3. Wanneer loop je een grotere kans op ademhalingsproblemen?
4. Wat kan iemand met Parkinson zelf doen bij deze klachten? En wat kunnen zorgverleners betekenen?

### ***Hoe vaak komen ademhalingsproblemen voor bij mensen met Parkinson?***

De bezoekers konden via een inlog bij Mentimeter op hun smartphone aangeven of zij problemen ervaren bij de ademhaling. Bij de 20 reacties gaven 13 mensen aan last te hebben van kortademigheid en een paar hebben problemen bij het (op)hoesten.

Ook uit door Veerle verricht onderzoek bij 1000 mensen blijkt dat 44% van de mensen met Parkinson klachten aan hun ademhaling hebben.

Kortademigheid kan ook al in de beginfase van Parkinson voorkomen. En vaak wordt dan – meestal ten onrechte – de cardioloog of longarts geraadpleegd.

Bij hoesten kan het probleem zijn dat het slijm niet goed kan worden opgehoest of dat er erg vaak moet worden gehoest.

### ***Welke klachten ervaren mensen met Parkinson bij ademhalingsproblemen? En wat is de impact van deze klachten op het dagelijkse leven?***

Ademhalingsproblemen bij Parkinson zijn grofweg op te delen in kortademigheid en problemen met hoesten. Mensen ervaren soms dat het “automatisme” bij het ademen vermindert. De ademhaling is oppervlakkiger en hoger. Hierdoor ontstaan klachten zoals slechter slapen of minder volume bij het spreken waardoor spreken in groepsverband lastiger is. Het niet goed kunnen ophoesten van slijm, zeker in combinatie met verslikken bij het eten en drinken, geeft een groot risico op het krijgen van een longontsteking.

### ***Waardoor worden klachten opgeroepen?***

Er is een sterke relatie tussen spraakproblemen, (ver)slikproblemen en hoesten.

Stress (denk bijvoorbeeld aan je “opgejaagd” voelen bij de kassa) maar ook angst kan kortademigheid veroorzaken. Maar ook bij “dubbeltaken” kan oppervlakkiger ademen worden uitgelokt, bij zware inspanning, door in elkaar gedoken zitten, en soms is het gerelateerd aan de Parkinsonmedicatie. Als bijwerking van medicatie of tijdens een “off” als de medicatie is uitgewerkt.

### ***Wat kan iemand met Parkinson zelf doen bij deze klachten?***

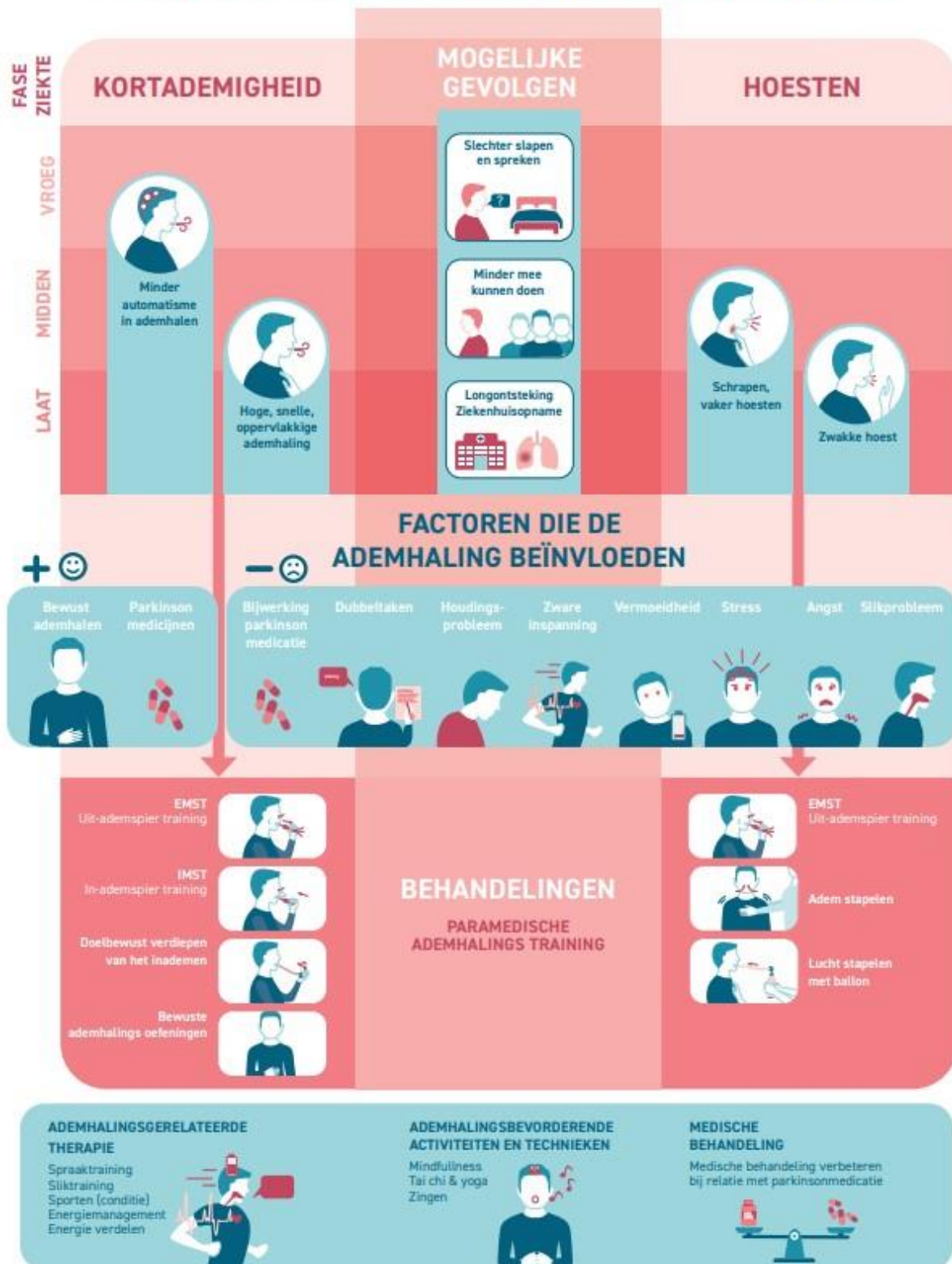
Bewuster ademen en dieper ademen. Door een hand op de buik te leggen de ademhaling daar “naartoe brengen”. De meeste mensen ademen te hoog (alleen de borst beweegt). Als je moet hoesten, doe dat dan vooral zonder schaamte. Zeker bij verslikken is het belangrijk om goed en krachtig op te hoesten.

Indien dit zelfstandig lastiger gaat, kan een fysiotherapeut of logopedist helpen met behulp van ademhalingsoefeningen.

Verder is conditieverbetering door middel van sporten belangrijk. Activiteiten waarin de bewuste ademverdieping ook aan bod komt zijn tai chi, yoga en mindfulness.

En ook zingen! In Nijmegen is er een Parkinsonkoor de Mr P's Singers. Zie de website voor meer informatie: <https://mrpssingers.nl/>

# PARKINSON EN ADEMHALING



### ***Wat kunnen zorgverleners betekenen?***

De fysiotherapeut zal meestal ermee beginnen de longfunctie te meten: het longvolume, de ademspierkracht en de hoestkracht.

Daarna kan er worden getraind, eventueel met behulp van een apparaat. Bijvoorbeeld met een in- en uitademingsapparaat met weerstand. Thuis wordt deze training dan voortgezet (dagelijks, minimaal vijf keer per week) zo nodig enige maanden lang en daarna voor onderhoud minder frequent.

Vooraf belangrijk is het aanleren van bewust diep ademen via de buik wanneer door verminderde aansturing het ademen automatisch niet meer goed gaat.



Bij hoestproblemen kan “airstacken” worden ingezet. Met een soort ballon wordt ingeademde lucht als het ware gestapeld, waardoor het ophoesten van slijm wordt vergemakkelijkt.

Twee bezoekers bij wie Veerle een aantal metingen mocht doen om te tonen hoe dit gebeurt.



### ***Hoe kun je worden doorverwezen naar een zorgverlener?***

Mensen met Parkinson die patiënt zijn bij het RadboudUMC kunnen door de neuroloog worden doorverwezen naar de afdeling Revalidatie. Mensen met Parkinson van buiten het RadboudUMC kunnen door de huisarts worden doorverwezen naar de revalidatiearts (dr. Jorik Nonnekes) van het RadboudUMC.

Er zijn al verschillende fysiotherapeuten en logopedisten binnen ParkinsonNet geschoold op het gebied van ademhaling. Zij kunnen dus ook bepaalde zorg verlenen.

[www.parkinsonzorgzoeker.nl](http://www.parkinsonzorgzoeker.nl)

Eventuele vragen aan Veerle van de Wetering-van Dongen kunnen worden gemaild naar [info@parkinsoncafenijmegen.nl](mailto:info@parkinsoncafenijmegen.nl)

En nog een advies van Veerle:

**Ademhalingstraining is laagdrempelig uit te voeren en heel effectief, dus doe er wat aan! Zeker bij hoestproblemen in verband met grotere kans op longontsteking!**

Foto's: Jacques Zwartkruis

Tekst: Hilde Wijngaards-Berenbroek