

De ziekte van Parkinson

en voldoende bewegen
in coronatijd

- Dijklander Ziekenhuis
- 29 November 2022

- Lucas Brühl
- Oefentherapeut Mensendieck



*Wat ga ik
vertellen
vanavond?*

1. Voorstellen
2. De ziekte(n) van Parkinson
3. Oefenen
4. Bewegen met de ziekte van Parkinson
5. Coronatijd
6. Waarom veel bewegen?
7. Freezing
8. Samenvatting
9. Vragenstellen (*mag ook altijd tussendoor*)

1. Voorstellen

- Lucas Brühl
- 36 jaar Oefentherapeut Mensendieck
- ParkinsonNet Hoorn sinds 2007

2. De ziekte(n) van Parkinson

- Iedereen heeft een andere Ziekte(n) van Parkinson
 - *Vergelijk je zelf dus ook niet met andere Parkinson patiënten*
- Het is een gebrek aan neurotransmitter (dopamine)
 - *Gebruik van medicijnen*
 - *Bewegen*
- Spieren gaan daardoor vanzelf spannen (stijfheid)
 - *Oefenen en veel bewegen helpt*

Waarom is
bewegen zo
belangrijk?

Wat doet te weinig bewegen met je lichaam?

<https://www.youtube.com/watch?v=eTrwmKqBEAk>

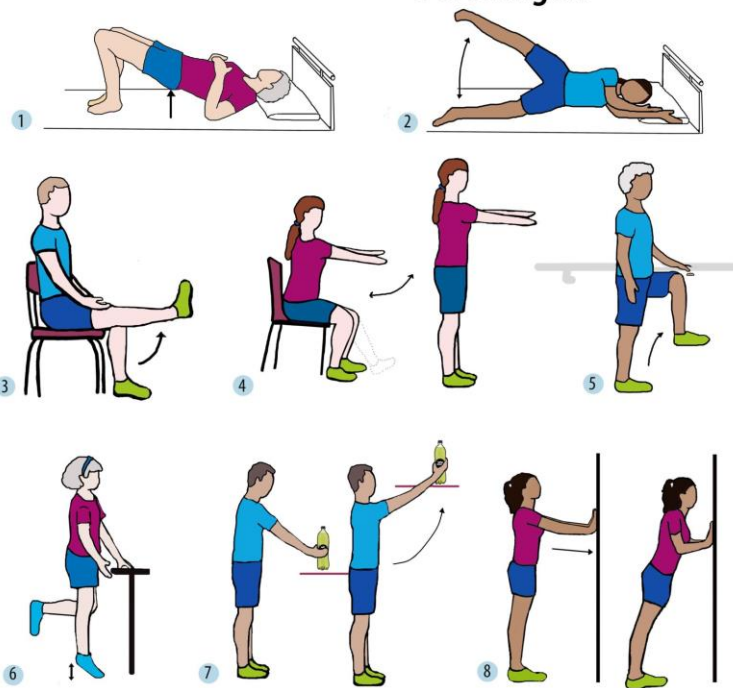
3. Oefenen zelf doen en elke dag!

- Zittend bekkenkanteling
- Schouders ronddraaien
- Tjoklat oefening
- Hakken en tenen
- Q-ceps oef
- Gaan staan (max in een minuut)

Oefeningen

Blijf in beweging!

Oefeningen



Voor alle oefeningen geldt:

- Probeer toe te werken naar twee tot drie series van tien herhalingen. Uw spieren moeten aan het eind van elke serie vermoeid aanvoelen. Dat geeft de juiste prikkel voor het opbouwen van uw spieren. Neem tussen de series een minuut rustpauze.
- Is een oefening te zwaar? Probeer de oefening dan makkelijker te maken. Zo kunt u bij oefening 4 een hogere stoel gebruiken of met uw hand afzetten op de leuning. Is een oefening te licht? Verlaag dan het tempo of gebruik gewichten.
- Let op uw eigen veiligheid. Neem voldoende steun bij het oefenen. Heeft u hulp nodig bij het oefenen? Vraag dan iemand om te helpen. Twijfelt u over een oefening of krijgt u pijn, hartklachten of wordt u erg benauwd? Overleg dan met uw arts of fysiotherapeut.
- Meer informatie, tips en adviezen kunt u vinden in de folder [Blijf in Beweging op Rijnstate.nl](https://www.rijnstate.nl)

Dit is een uitgave van de afdeling fysiotherapie van Rijnstate

Waarom is
bewegen zo
belangrijk?

Wat doet te weinig bewegen met je lichaam?

<https://www.youtube.com/watch?v=JdLzG5GNdIM>

Parkinson

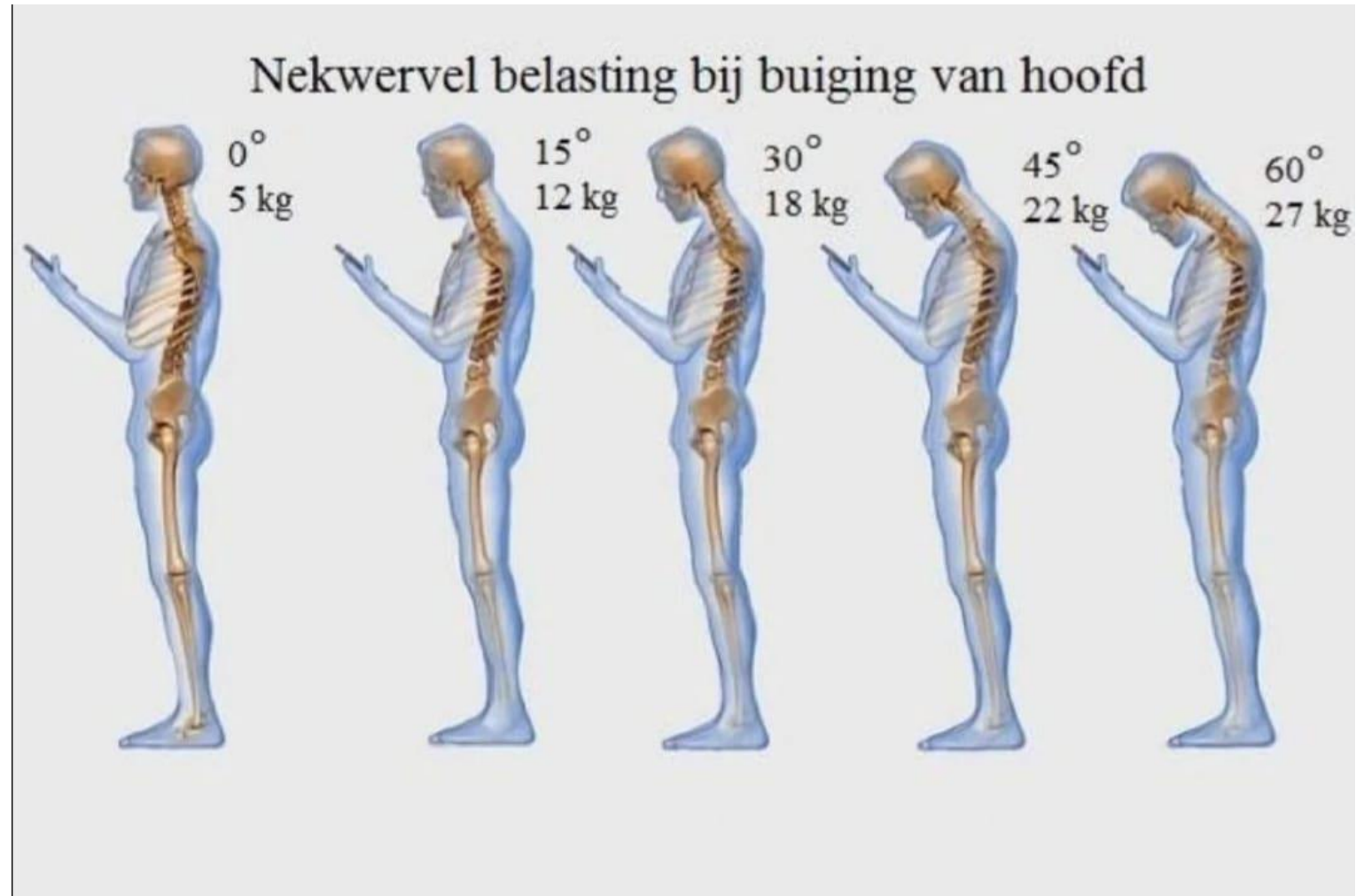
- In Nederland leven 60.000 mensen met de ziekte van Parkinson.
- Over de hele wereld zijn dat er 10.000.000



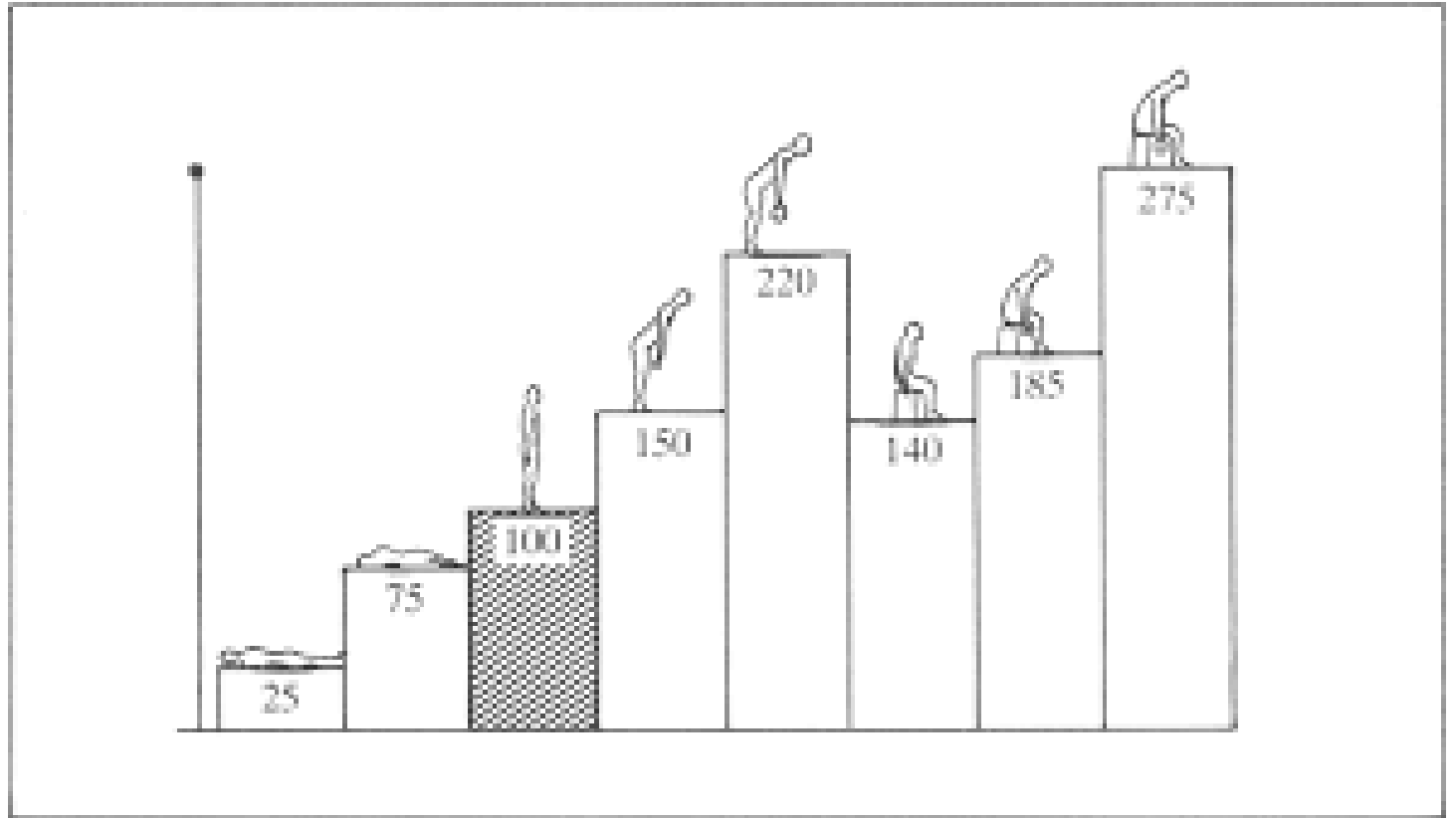
4. Bewegen met de ziekte van Parkinson

- Veel zitten is zwaar voor de hele rug.
- Houding is zeer bepalend voor de belasting.

Nekwervel belasting

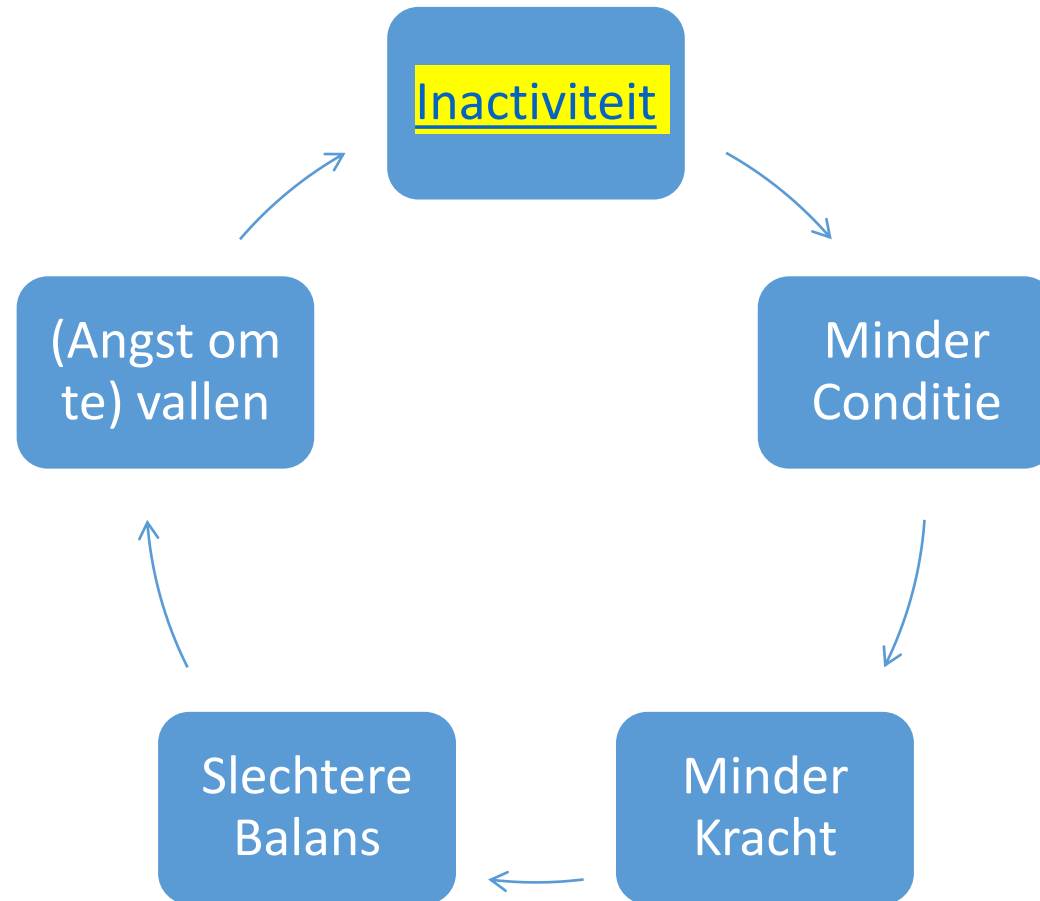


Onderrug belasting

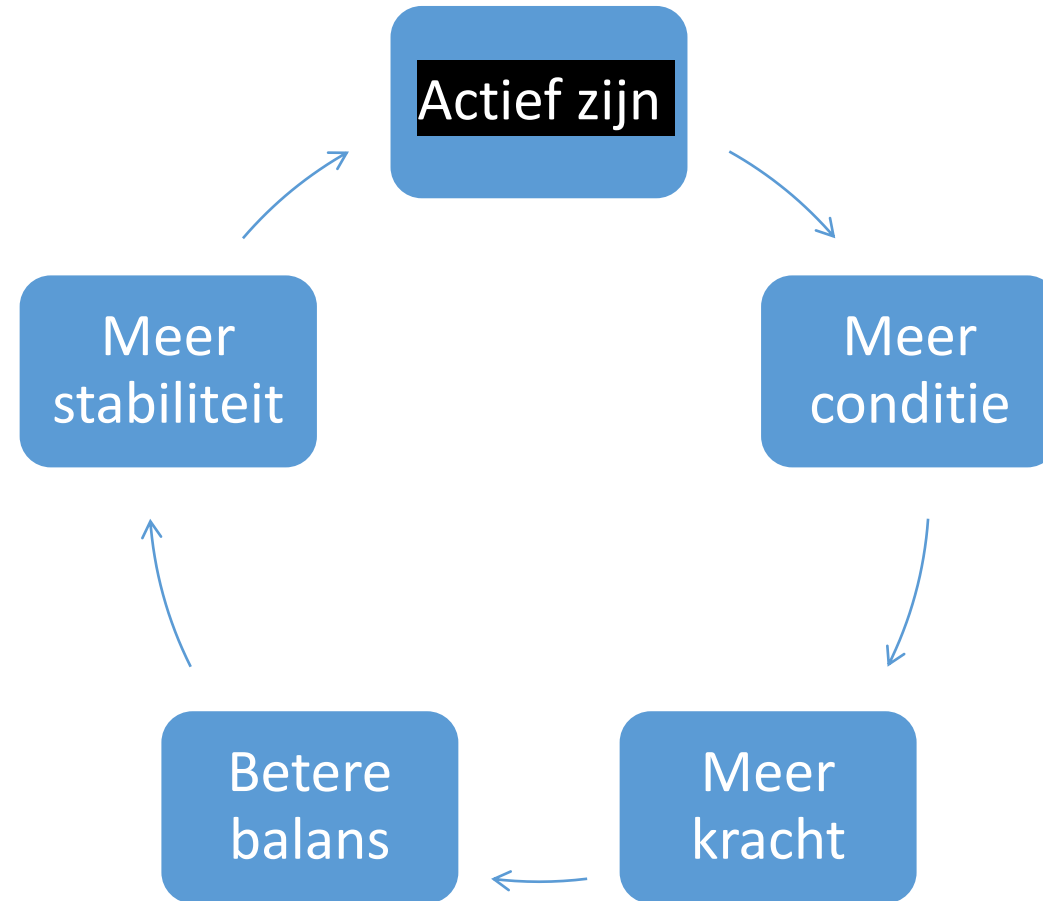


- *Percentage van je lichaamsgewicht.*

4. *Bewegen is belangrijk*



4. Bewegen met Parkinson is belangrijk



Buitens-huis bewegen

- Bewegen → betere conditie → meer kracht → betere balans → niet vallen
- Buitenshuis bewegen
 - Dagelijks wandelen
 - (Boodschappen, met de hond, koffiedrinken enz.)
 - Lopen met (Parkinson) rollator
 - Fietsen
 - Loopfiets
 - Op twee wielen (met lage instap)
 - Tandem (als evenwicht een probleem is)
 - Driewieler (kan ook een duofiets zijn)
 - In de tuin werken

Parkinson Rollator

- Heeft een lichtstraal waar je “overheen” kan stappen



Loopfiets

- Zowel binnen als buitenshuis



Driewieler lage instap



Tandem



Duofiets



In huis bewegen

- Bewegen → betere conditie → meer kracht → betere balans → niet vallen
- In huis bewegen
 - Oefeningen dagelijks zelf doen
 - Boeken, oefenschrift.
 - Parkinson app (op de telefoon)
 - Parkinson Vereniging site
 - Nederland in beweging op TV
 - Hometrainer / roeimachine
 - Dansen (*ook online*)
 - YouTube (*duizenden filmpjes die je mee kan doen*)
 - *Bv Cordaan in beweging*

6. *Waarom veel bewegen?*

Als basis adviseerde prof. Daniel Corcos
(*Parkinson wetenschapper*)

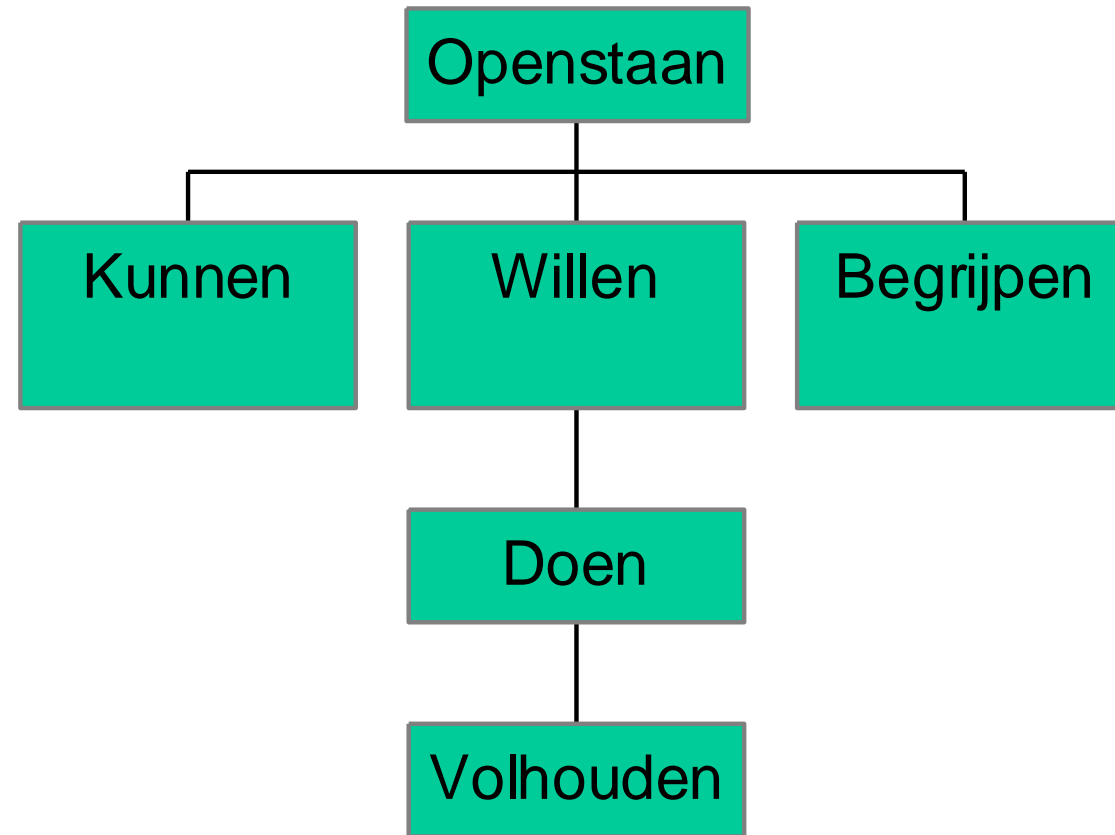
- 2 keer per week aan krachttraining,
- 3 keer per week duurtraining en
- 1-2 keer per week balanstraining te doen om het fysiek functioneren te onderhouden,
- aangevuld met specifieke training voor loopproblemen als daar aanleiding toe is.

Parkinson en bewegen

- Wat zijn goede vormen van bewegen?

<https://www.youtube.com/watch?v=qgFNLaJdHxg>

Gedragsverandering om meer te bewegen



extra

DE LASTEN VAN DE COVID-19 PANDEMIE VOOR MENSEN MET PARKINSON



De coronacrisis heeft de routines van mensen verstoord. Dit is voor iedereen een uitdaging. En nog meer voor mensen met Parkinson



Eenzaamheid



Stress



Inactiviteit



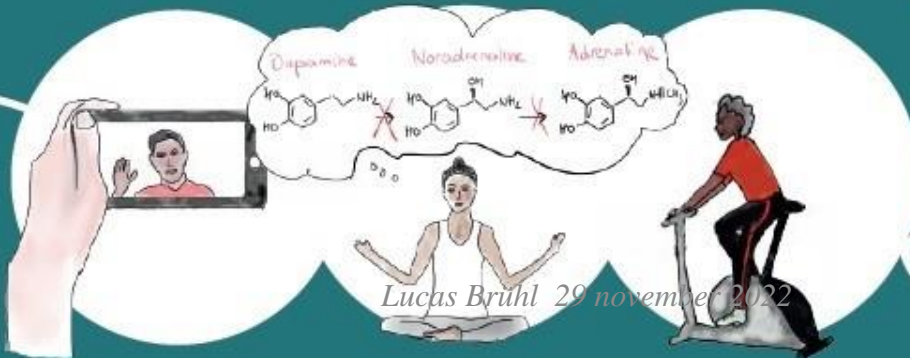
Verergering van symptomen
Minder cognitieve flexibiliteit



Cognitieve flexibiliteit

Cognitieve flexibiliteit is nodig om je aan te passen in tijden van crisis. Het wordt aangedreven door dopamine, waarvan mensen met Parkinson minder hebben dan andere mensen. Stress verlaagt het dopaminegehalte en een gevoel van controle nog verder.

Onderzoekers zijn benieuwd hoe de coronapandemie terug te zien zal zijn in de data die momenteel worden verzameld door patiënten in de tijd te volgen. Data worden verzameld met draagbare sensoren en het identificeren van biomarkers in lichaamsvloeistoffen. De analyse van deze data geeft onderzoekers mogelijk hints over veerkracht bij parkinson



Om de neerwaartse spiraal tegen te gaan en nieuwe thuisgebonden routines op te zetten, kunnen mensen met Parkinson wel een beetje hulp van hun vrienden (en artsen) gebruiken

Lucas Brühl 29 november 2022

Stress

- Stress verergert de ziekte van Parkinson verschijnselen.
 - Inactiviteit, minder conditie, minder kracht, minder bewegen.
- Bewegen verbetert je motoriek en laat de groeifactoren voor zenuwcellen toenemen.

Stress en freezing

- De media, (angst voor) corona, andere ziekten of ongeval geven meer stress
- Stress veroorzaakt meer verschijnselen van de ziekte van Parkinson
 - Onder andere freezing
 - Krommer lopen
 - Meer trillen

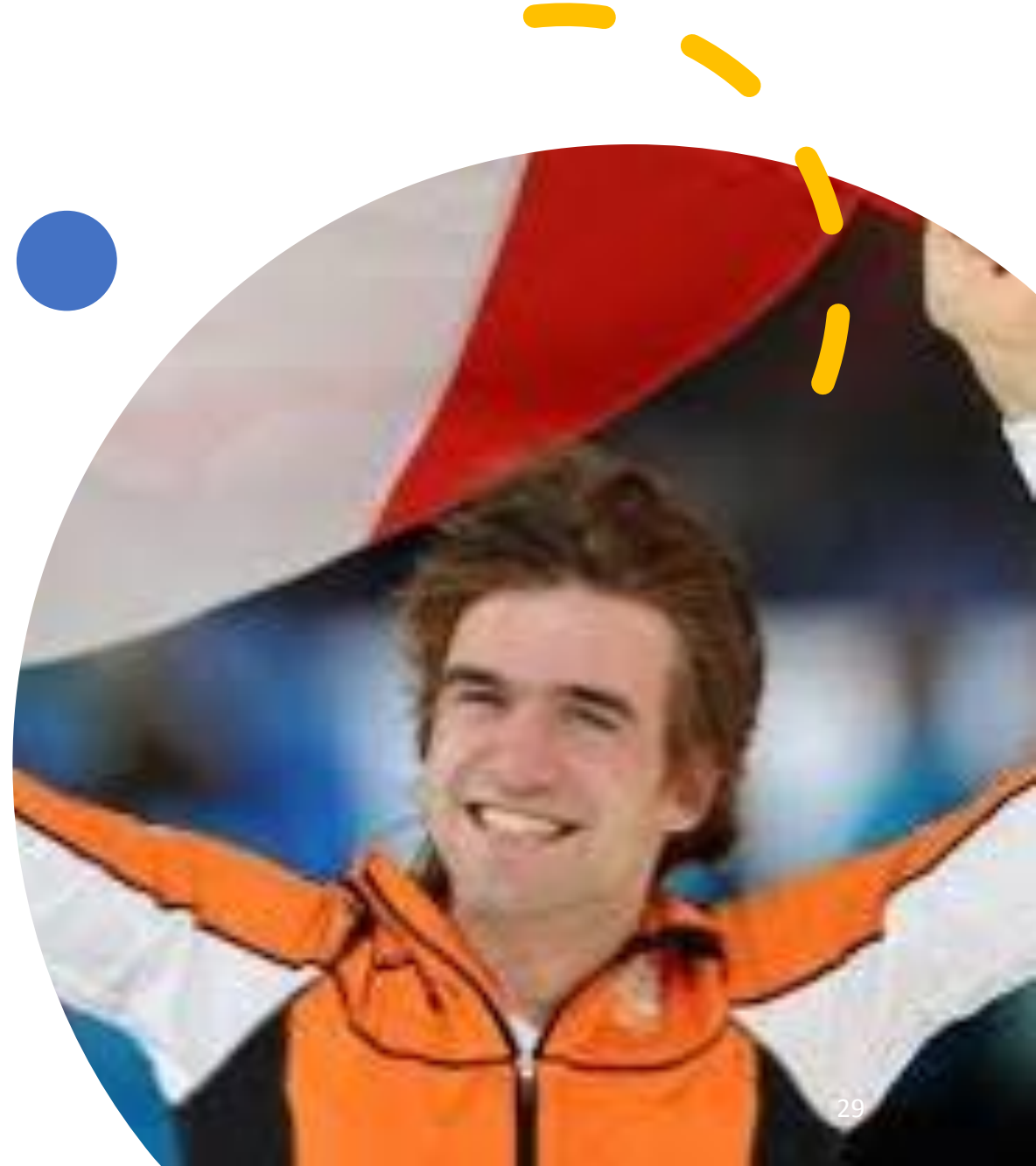
Sport-app

- <https://www.youtube.com/watch?v=D6XNZuZJJs0>
 - Filmpje over smartphone en bewegen

Waarom sporten?

“Sporten is ook lange termijn gezondheid”

Mark Tuitert (*Olympisch kampioen
1500m*)



The Parkinson Games

Safari Archief Wijzig Weergave Geschiedenis Bladwijzers Venster Help Zo 27 nov. 17 06

theparkinsongames.com

Select language

The Parkinson Games 2023 Eindhoven Participate!

Home Aanmelden Events Sport Symposium Cultuur Sponsor Vrijwilligers Contact

The Parkinson Games

We zijn bijna klaar met het aanpassen van de website voor 2023. Bent u ook zo benieuwd naar de nieuwe editie 2023? Hou de website goed in de gaten.

Wat zijn de Parkinson Games

De Olympische Spelen zijn voor veel mensen het ultieme sportevenement. Dit geldt ook voor mensen met Parkinson. Zij passen echter niet binnen de huidige wedstrijden als Paralympics (geen armen en/of benen en/of blind) en Specialympics (Syndroom van Down). Parkinson2Beat organiseert daarom haar eigen 'olympische spelen' genaamd The Parkinson Games, samen met Mensen met Parkinson uit andere landen. [Meer info...](#)

Waar en wanneer

Eindhoven is de locatie voor The Parkinson Games 2023. Een prachtige, vriendelijke stad met veel technisch

Partners

AVANQ bebright eindhoven atletiek

bebright accelerating innovation 32

Samenvatting

- Parkinson is een chronische ziekte
- Veel bewegen helpt de ziekte af te remmen
- Samen bewegen is stimulerend
- In corona tijd was samen bewegen moeilijker maar is nu echt weer goed mogelijk
- Er zijn veel manieren om te bewegen

Vragen?





Dank voor uw aandacht.