



DE LIJFSTIJL

Leefstijl bij Parkinson

Volgens het Physis 6 domeinenmodel

www.delijfstijl.nl

info@delijfstijl.nl

Inhoud

- **Wie ben ik**
- **Wat is het Physis 6 domeinenmodel**
- **Physis en Parkinson**
- **Stress, Slaap, Ademhaling,
Voeding, Immuunsysteem, Bewegen**
- **Alle domeinen hebben invloed op
elkaar**
- **Vragen**

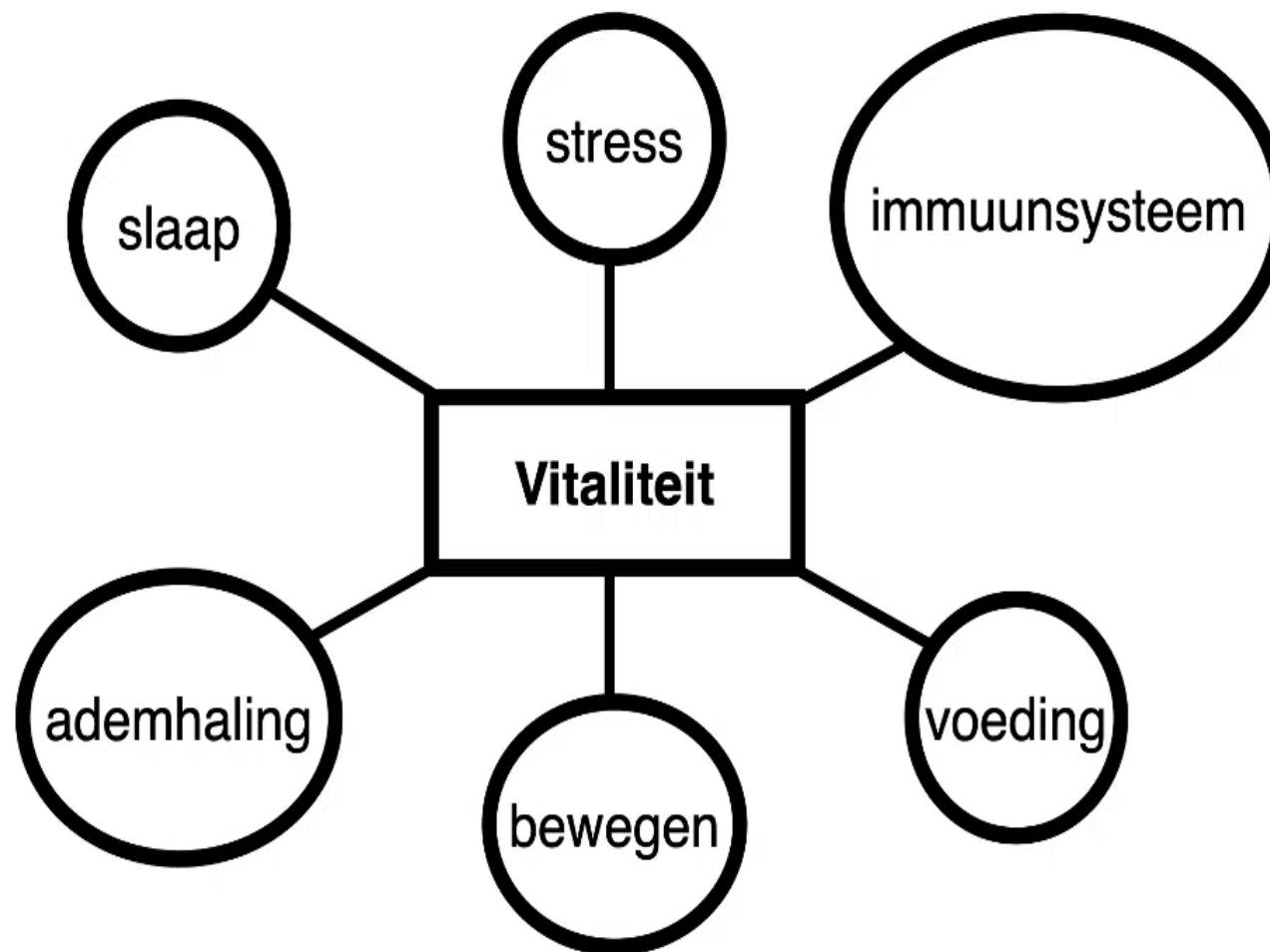
Wie ben ik

- **Bart Groot, 45 jaar**
- Fysio- en manueeltherapeut bij Fysiomedix in Heerhugowaard
- Sinds 2008 aangesloten bij ParkinsonNet
- Sinds 2025 eigenaar van De Lijfstijl – leefstijltherapie

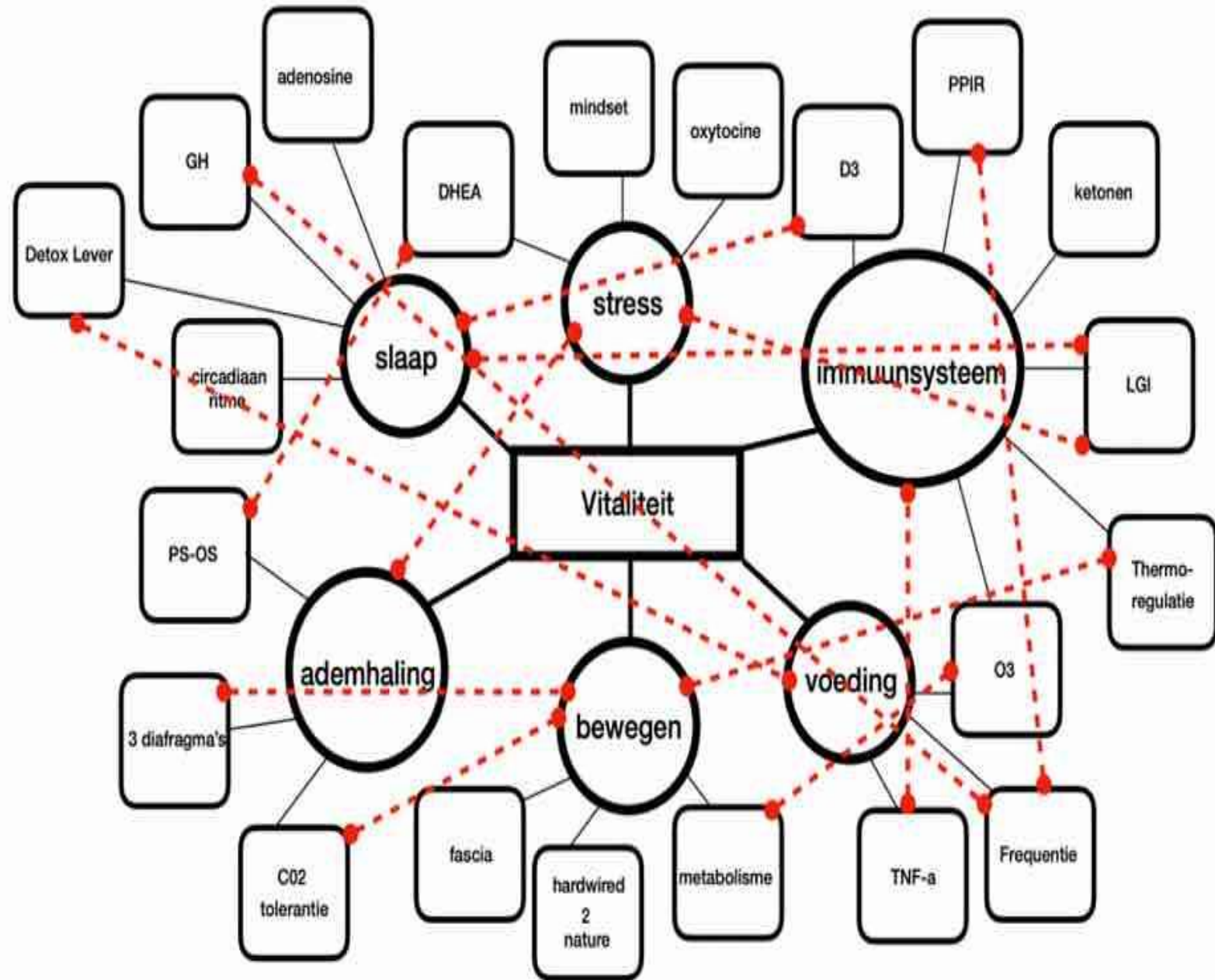
Het Physis 6 domeinenmodel

- Het model gaat uit van zes domeinen van gezondheid. Deze domeinen beïnvloeden elkaar positief of negatief
- Wanneer één of meerdere domeinen langdurig overbelast worden, kunnen ze klachten gaan geven
- Dit leidt o.a. tot:
 - laaggradige ontstekingen/neuro inflammatie
 - verminderde herstelcapaciteit
 - pijnklachten
 - verminderde energie
 - Stressbelasting

Het Physis 6 domeinenmodel



Het Physis 6 domeinenmodel



Het Physis 6 domeinenmodel



INTAKE

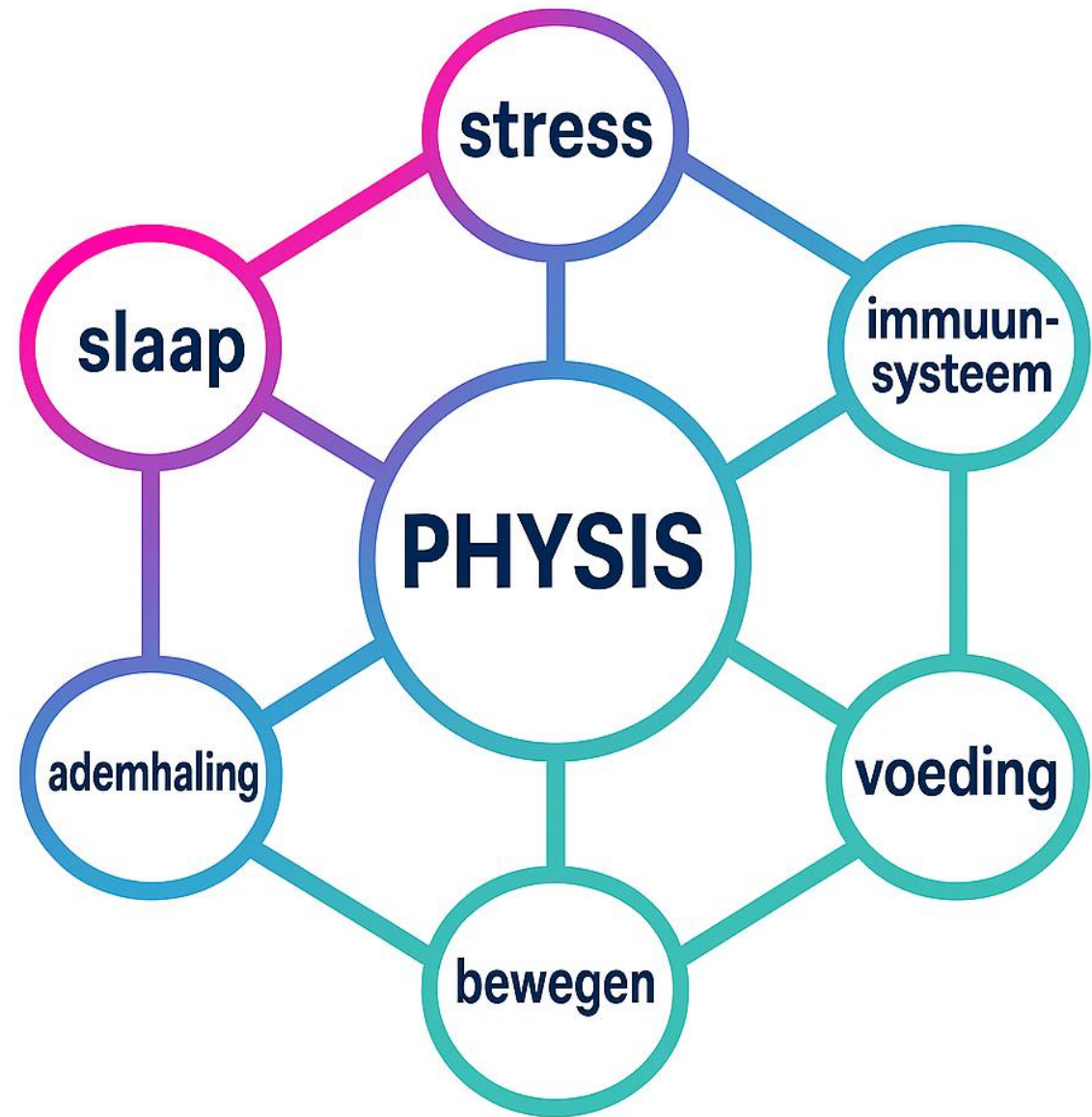
Vragenlijst



Doel

- **Wat leefstijl kan betekenen bij Parkinson:**
- **Minder neuro-inflammatie > mogelijk vertraging ziekte**
- **Meer energie → beter slapen → meer parasympatische activatie**
- **Minder stress → minder responsfluctuaties**
- **Betere conditie → lagere kans op hart- en vaatziekten**
- **Minder spierspanning en tremoren**
- **Mogelijk ook neuro-protectie**

De zes domeinen
in willekeurige
volgorde





DE LIJFSTIJL

1. Slaap

Slaap is geen passieve toestand, maar een actief herstelproces.

Het belang van Slaap

Slaapcycli

Een nacht bestaat uit meerdere slaapcycli van ongeveer 90 minuten.



Wakker



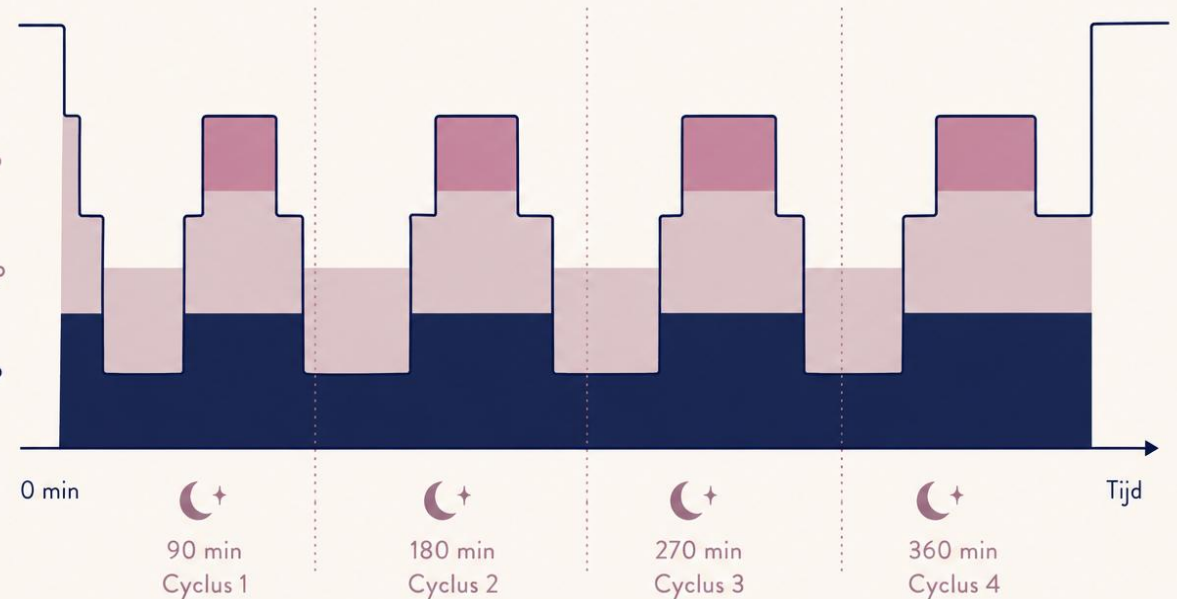
REM-slaap



Lichte slaap



Diepe slaap



Funcities van slaap

- **Fysiek en neurologisch herstel:**
- Slaap is essentieel voor herstel en opbouw weefsels en algehele gezondheid en conditie
- Motorisch leren en het verwerken van nieuwe vaardigheden.
- Mentaal welzijn > reguleren stress
- Metabole balans > ook honger gevoel
- Detox door de lever > handig bij veel medicatie
- Ziekte preventie / ontstekingsremming

Functies van slaap

- **Ontstekingsremmend:** Tijdens de diepe slaap (NREM stadium 3) wordt groeihormoon aangemaakt, wat ontstekingsremmend werkt en de spier- en botkwaliteit verbetert. Een slechte slaapkwaliteit leidt tot meer ontstekingswaarden in het lichaam en verhoogt de pijngevoeligheid

Functies van slaap

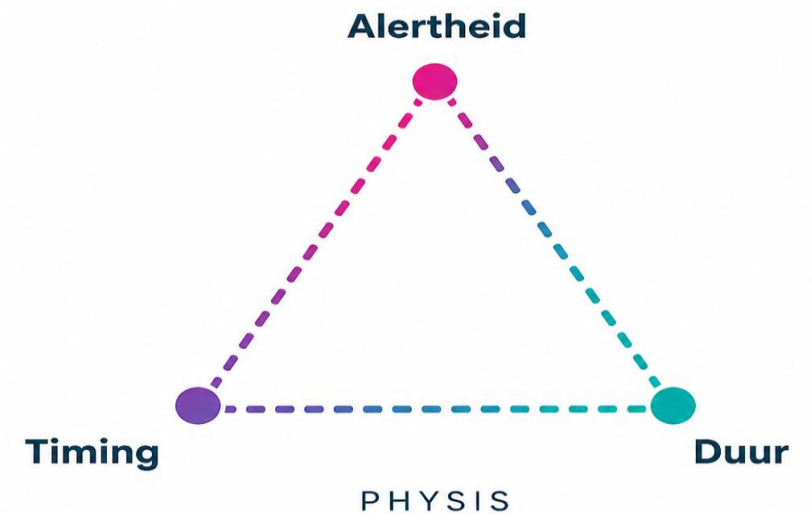
- **Het afvalophaalsysteem, lichaam en hersenen (Glymfatisch systeem):**
Tijdens de slaap vindt er een detox-proces plaats in onder andere de lever, waardoor afvalstoffen worden opgeruimd. Belangrijk bij nemen van veel medicatie.

Functies van slaap

- **Balans in het zenuwstelsel:** Slaap is de ultieme 'parasympatische' activiteit (rust en herstel). Het is de tegenhanger van de 'orthosympatische' activiteit (stress en actie) overdag. Minder off momenten in parasympatische stand

Wat kan je met slaap doen

- Slaaphygiëne optimaliseren
- 7-8 uur, doorslapen en uitgerust wakker
- Werken met de slaap driehoek
- Belangrijk icm met ademhaling en stress





DE LIJFSTIJL

2. Stress

Stress

- Stress is een belangrijke beïnvloedbare factor. Chronische stress versnelt neuro-inflammatie en verstoort hiernaast:
- Slaap > slecht slapen geeft ook stress
- Ademhaling (o.a. duizeligheid)
- Immuunsysteem (darmflora/microbioom)
- Goed stressmanagement kan de progressie van Parkinson positief beïnvloeden

Stress

- 2 zaken belangrijk om te weten.
- 1. Ons zenuwstelsel heeft twee standen.
- Orthosympatisch > stress respons > fight flight
- Parasympatisch > Rust stand > Rest and digest
- Eigenlijk alle domeinen hebben hier invloed op > Liefst ben je in de parasympatische stand

2. Stress-as

De stress-as

Hoe je brein en hormonen samenwerken bij stress en herstel.



1 HYPOTHALAMUS

Je hypothalamus is je interne alarmsysteem. Bij stress neemt het een beslissing: er is actie nodig.



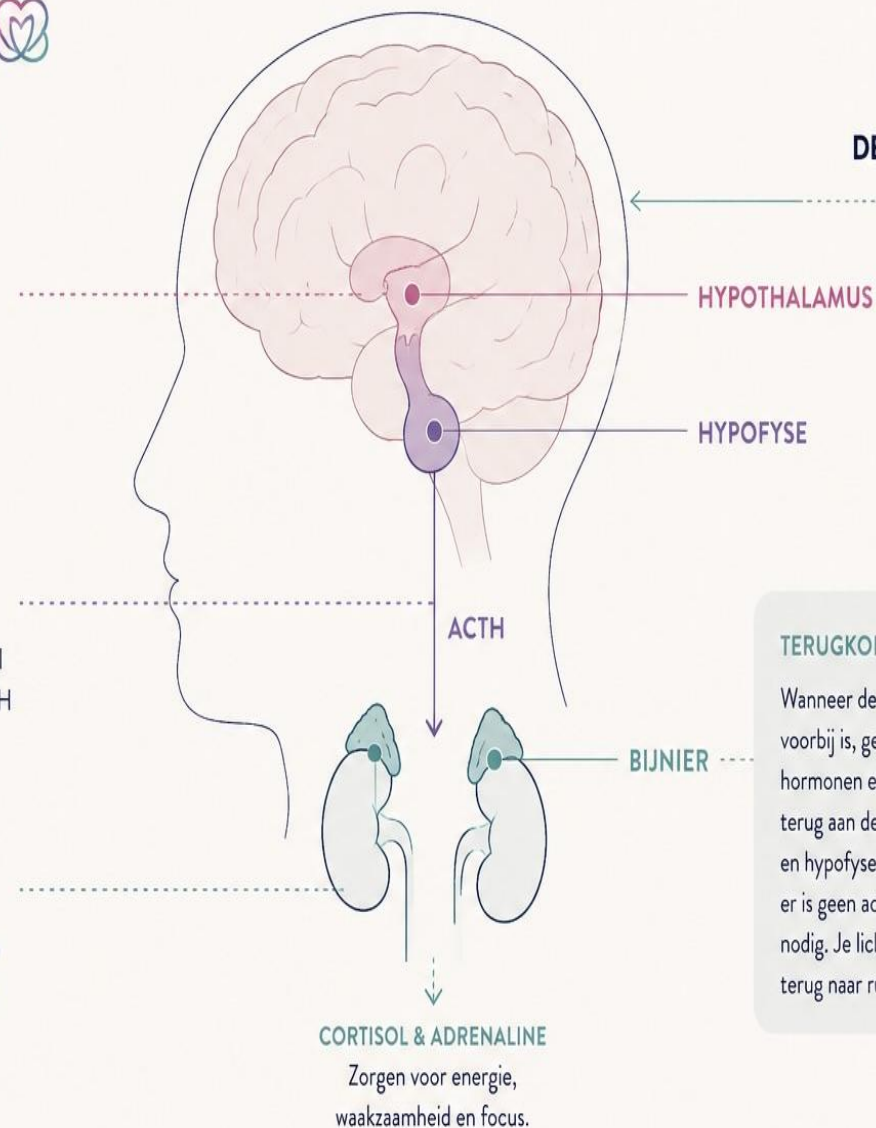
2 HYPOFYSE

De hypofyse ontvangt het signaal en geeft het stresshormoon ACTH af in je bloed.



3 BIJNIER

De bijnier ontvangt het signaal en maakt stresshormonen aan, zoals **cortisol** en **adrenaline**. Deze hormonen zorgen voor energie, alertheid en focus.



DE LIJFSTIJL

TERUGKOPPELING

Wanneer de stress voorbij is, geven de hormonen een seintje terug aan de hypothalamus en hypofyse: het is veilig, er is geen actie meer nodig. Je lichaam kan terug naar rust en herstel.

Conflict met dopamine

- Stress en dopamine gaan niet goed samen omdat het stresshormoon cortisol de aanmaak en werking van dopamine direct afremt en de receptoren beschadigt.
- Spanning en off moment
- Tremor / stijfheid /freezing

Wat kan je ermee doen

- Bewust worden van je mindset
- Werken aan een betere slaap
- Elimineren van stressoren in dagelijks leven > stress opdrachten maken
- Voeding > frequentie en kwaliteit
- Ademhaling > oefeningen
- Bewegen > Sporten
- Parasympatische activiteiten > wandelen , lezen , lummelen, yoga etc



DE LIJFSTIJL

3. Ademhaling

Ademhaling?

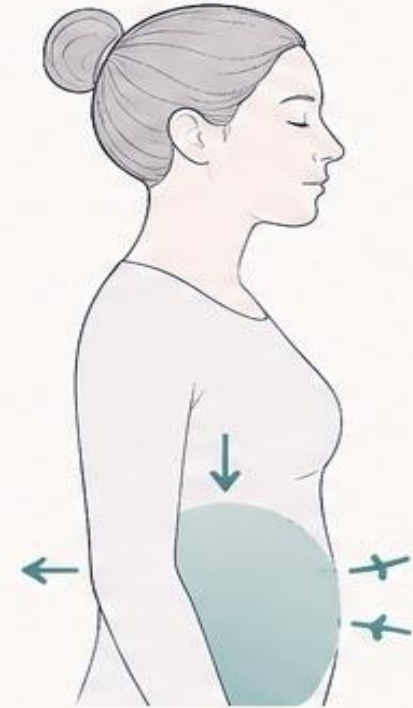
HET VERSCHIL

Borstademhaling vs. Buikademhaling



BORSTADEMHALING

- Adem hoog in de borst
- Beperkte ademruimte
- Snelle, oppervlakkige adem
- Activering van stresssysteem
- Gevoel van spanning en onrust



BUIKADEMHALING

- Adem diep in de buik
- Ruimte en ontspanning
- Langzame, diepe adem
- Activatie van ontspanningssysteem
- Gevoel van rust en veiligheid

Ademhaling

- Veel mensen met Parkinson hebben last van snelle en oppervlakkige ademhaling. Door spanning rompspieren maar ook door verkeerde techniek en overprikkeling

Klachten

- Geeft verhoogde spierspanning lijf en hulpademhalingspijeren >. Nek-/hoofdpijn
- Spraak- en Slikproblemen
- Geeft benauwdheid bij inspanning of in rust
- Activeert ook stress respons/orthosympatisch systeem > meer off momenten
- Obstipatie > “massage” darmen door middenrif belangrijk icm bewegen
- Minder diepe slaap > vermoeidheid/stress

Oefenen 5-10 minuten

- Ga rustig liggen of zitten
- Leg 1 hand op je buik en 1 op de borst
- Adem langzaam in via je neus
- Laat je buik omhoog komen en de ribben uitzetten
- Adem langzaam en ontspannen uit door de neus (of mond)
- 3-4 seconden in / 6-8 seconden uit



DE LIJFSTIJL

4. Immuunsysteem

Immuunsysteem

Het immuunsysteem

Jouw natuurlijke verdediging, elke dag.

Het immuunsysteem beschermt je lichaam tegen bacteriën, virussen, schimmels en andere indringers. Het bestaat uit een netwerk van cellen, organen en stoffen die samenwerken om je gezond te houden.



LYMFENODI (KLIEREN)

Filteren lymfevocht en vangen indringers op. Hier worden immuuncellen geactiveerd.



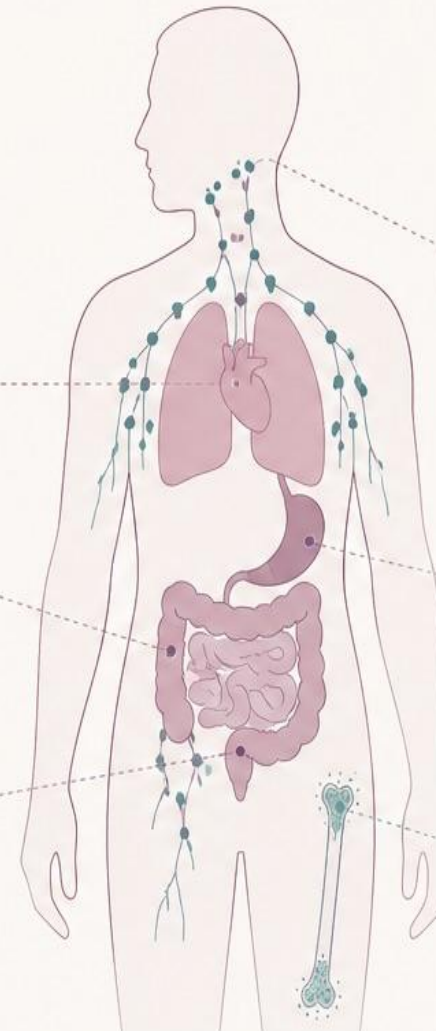
THYMUS

Hier rijpen T-cellen, belangrijke verdedigers die ziekteverwekkers herkennen en aanvallen.



DARMEN

Ongeveer 70% van je immuuncellen bevindt zich in je darmen. Een gezonde darmflora is essentieel voor een sterke afweer.



AMADELEN & NEUS-KEELHOLTE

Vangen ziekteverwekkers op die via neus en mond binnenkomen en stoppen ze.



MILT

Filtert het bloed, verwijdert oude cellen en helpt bij het activeren van immuuncellen.



BEENMERG

Hier worden bloedcellen aangemaakt, waaronder witte bloedcellen die infecties bestrijden.

Welke klachten?

- **Laag energieniveau** en aanhoudende vermoeidheid
- **Chronische pijn** en een verhoogde ontstekingsgevoeligheid in de vorm van laaggradige ontstekingen (LGI)
- **verlaagde weerstand**, waardoor men vatbaarder is voor ziektes en infecties
- **Maag-, darm- en metabole klachten**
- **Klachten Slijmvliezen, luchtwegen, huid (Terreinverzwakking)**

Aanpak

- **Maaltijdfrequentie omlaag brengen**
- **Thermoregulatie >koud douchen/sauna**
- **Slaap optimaliseren**
- **Stress reduceren /ademhaling**



DE LIJFSTIJL

5. Voeding

Voeding

- Voeding gaat vaak samen met maaltijdfrequentie
- Niet alleen belangrijk hoe vaak je eet maar ook wat je eet
- Macro's > Eiwitten/Koolhydraten/Onverzadigde vetten

Eiwitten

- Super belangrijk > vaak vergeten door slechte combinatie met medicatie
- Bouwstenen van je lichaam
- Eieren/gevogelte/vis/avocado/noten/groene bladgroente/Volle Kwark (2-3x p/w) etc

Koolhydraten

- **Groente**
- **Fruit. (> ook belangrijk voor antioxidanten)**
- **Zoete Aardappel. / gewone aardappel**
- **Volkorengranen**
- **Peulvruchten**

Onverzadigde vetten

- Avocado
- Olijfolie
- Vis
- Kokosvet
- Noten
- Roomboter
- (Belangrijk omega 3)

Speciale aandacht

- **Mediterraan dieet**
- **Fruit , Groenten, volkoren, noten, zaden, peulvruchten, vis**
- **Veelbelovend maar nog geen bewijs**
- **Belangrijk > voeding laag in de eenvoudige koolhydraten (suiker) en ultrabewerkt voedsel**



DE LIJFSTIJL

6. Bewegen

Bewegen

- **Waarom is bewegen essentieel bij Parkinson?**
- Bewegen is véél meer dan alleen goed voor de spieren en de conditie; het fungeert letterlijk als medicijn voor het brein
- Fysieke activiteit stimuleert de **neuroplasticiteit** (het vermogen van de hersenen om nieuwe verbindingen te maken) en biedt neuroprotectie tegen verdere afbraak

Bewegen en BDNF

- Tijdens het sporten wordt de aanmaak van de hersengroefactor BDNF (een gespecialiseerd eiwit dat essentieel is voor de groei, het behoud, de overleving en de vorming van verbindingen tussen zenuwcellen (neuronen) in de hersenen gestimuleerd.
- BDNF verhoogd en verbetert de dopaminestofwisseling in de hersenen aanzienlijk en het stimuleert de groei en overleving van hersencellen.
- Ook goede slaap en maaltijdfrequentie hebben een positieve invloed.
- Extra info Park-In-Shape studie

Bewegen

- Daarnaast gaat bewegen oxidatieve stress en neuro-inflammatie (ontstekingen in het brein) tegen
- Uit onderzoeken blijkt dat de kwaliteit van leven onder mensen met Parkinson die sporten veel hoger is. Doordat de functioneel vermogen en balans langer goed blijven

Welke sport?

- Zorg dat je iets kiest wat je leuk vindt en wat je hierdoor vol kan houden. Er zijn veel aanbieders van sportactiviteiten.
- Uit onderzoek blijkt wel dat cardio oefeningen, dus waarbij de hartslag omhoog gaat, een goed effect heeft op de aanmaak van verbindingen in het brein en hierdoor de ziekte progressie zou kunnen remmen



DE LIJFSTIJL

Relaties tussen domeinen

Alle domeinen
hebben invloed
op elkaar

- Voor mensen met de ziekte van Parkinson is het begrijpen van deze relaties cruciaal, omdat zowel de motorische (stijfheid, traagheid) als niet-motorische symptomen (pijn, vermoeidheid, slaapproblemen) hierdoor sterk beïnvloed worden.
- Structurele problemen en functionele staartjes

Alle domeinen
hebben invloed
op elkaar

- **1. Relatie Stress & Bewegen**
- Wanneer iemand stress ervaart, activeert het lichaam het orthosympatische zenuwstelsel (de actiestand).
- **Bij Parkinson:** Omdat spierstijfheid (rigiditeit) al een van de primaire motorische symptomen van Parkinson is, zorgt stress er direct voor dat het lichaam nóg stijver en strammer aanvoelt. Bewegen zorgt voor een afname van stresshormoon cortisol en doorbreekt deze cyclus

Alle domeinen
hebben invloed
op elkaar

- **2. Relatie Bewegen & Slaap**
- **De relatie:** Door overdag in beweging te komen en energie te verbruiken, stapelt de stof *adenosine* zich op in het brein.
- **Bij Parkinson:**
- Voldoende bewegen overdag is dé voorwaarde om 's avonds een hoge slaapdruk te hebben, wat essentieel is om diep in slaap te kunnen vallen. Vaak bij Parkinson meer kans op initiatiefproblemen > passiviteit op de loer

Alle domeinen
hebben invloed
op elkaar

- **3. Relatie Slaap & Het Immuunsysteem (Pijn en Ontstekingen)**
- **De relatie:** Een verminderde slaapkwaliteit zorgt ervoor dat het lichaam meer ontstekingsbevorderende stoffen aanmaakt en minder herstellend groeihormoon produceert.
- **Bij Parkinson:** Dit leidt tot laaggradige ontstekingen en verlaagt de pijndrempel aanzienlijk. Slaap is hét moment voor neurologisch en weefselherstel; ontbreekt dit, dan voelt de patiënt zich overdag fysiek slechter en mogelijk een snellere ziekteprogressie

Alle domeinen
hebben invloed
op elkaar

- **Relatie Ademhaling & Stress & Slaap**
- **De relatie:** Stress leidt automatisch tot een hogere, snellere borstademhaling. Andersom geeft een continue borstademhaling het brein het signaal dat er "gevaar" is, wat het stresssysteem actief houdt en het sympatische zenuwstelsel afremt.
- **Bij Parkinson:** Door hoog te ademen worden de hulpademhalingsspieren in de nek en schouders continu aangespannen, wat leidt tot chronische nek- en hoofdpijnklachten. Maar ook meer off momenten en mindere slaapkwaliteit

Alle domeinen
hebben invloed
op elkaar

- **Relatie Slaap & Voeding :**
- Slecht slapen verstoort de hormonen die honger en verzadiging reguleren
- **Bij Parkinson:** Dit leidt er vaak toe dat patiënten overdag meer behoefte hebben aan snelle koolhydraten en suikers om hun energiedip op te vangen. Deze suikers bevorderen op hun beurt weer ontstekingen in het immuunsysteem, wat de symptomen van de ziekte weer negatief kan beïnvloeden. Daarnaast heeft een slaaptekort direct een negatieve impact op de gezondheid van het microbioom (de darmflora)

Zijn er Vragen



Interesse?

- Website : www.delijfstijl.nl
- E-mail: info@delijfstijl.nl



DE LIJFSTIJL