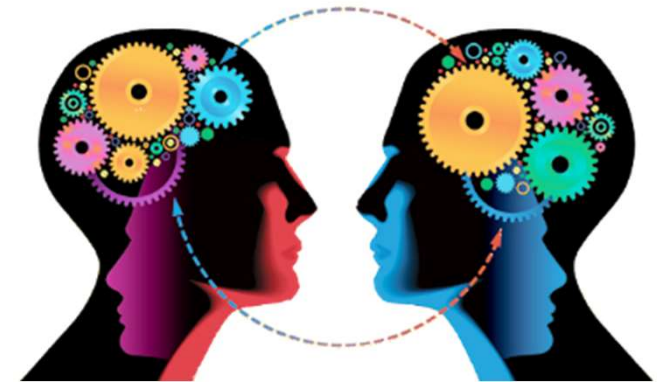


Freezen bij Parkinson: Inzichten en tips vanuit de neurowetenschappen

Dr. Marit Ruitenber
Afd. Gezondheids-, Medische en Neuropsychologie



Universiteit
Leiden



11 mei 2026
m.f.l.ruitenber@fsw.leidenuniv.nl

Wat gaan we vandaag doen?

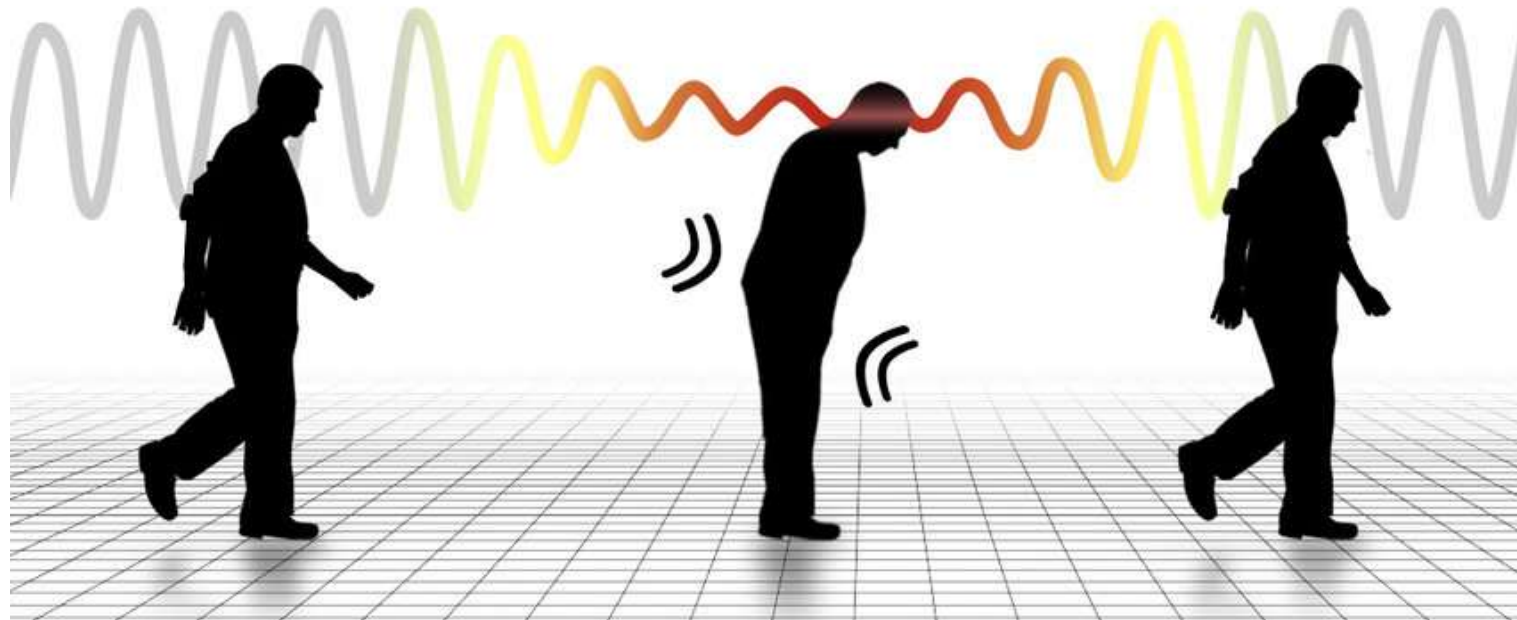
1. Freezing: Wat is het precies?

2. Wat zegt de wetenschap?

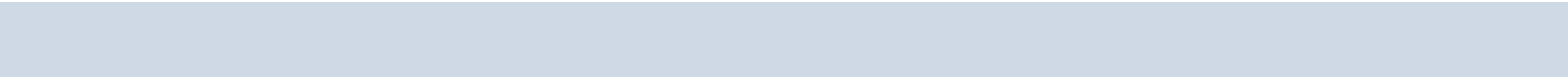
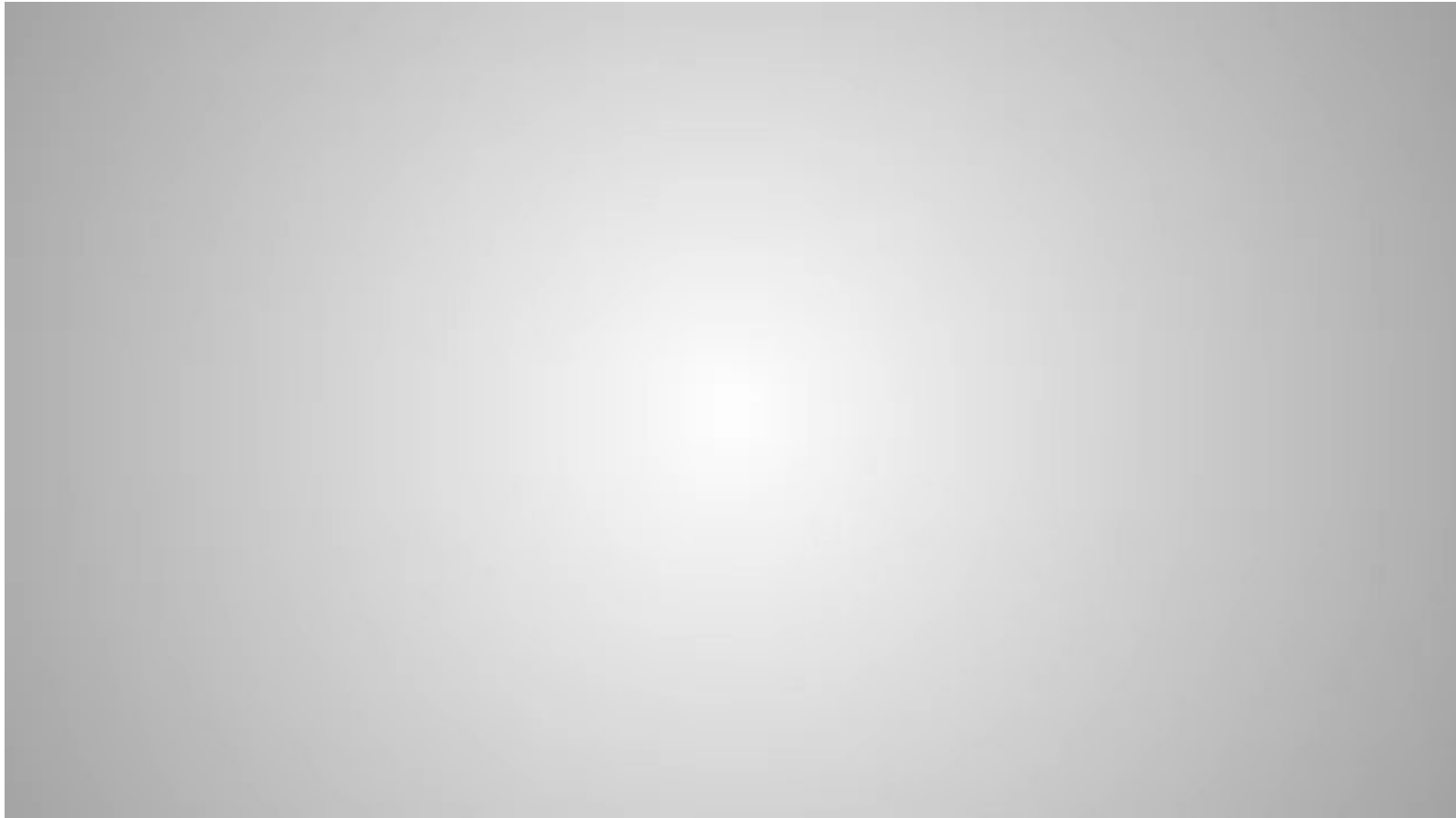
3. Wat kun je zelf doen?

4. Vragen en afsluiting

Wat is freezing?

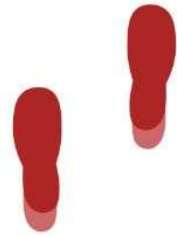


Hoe ziet het eruit?



Hoe vaak komt het voor?

~50% van de mensen met ZvP krijgt tijdens zijn/haar ziekte problemen met freezing



Freezing of gait
(FOG)

Appx.
50%
of people with PD
experience FOG



Freezing of upper limbs
(FOUL)

Higher in people with
FOG



Freezing speech
Neurogenic stuttering

Up to
60%
prevalence after
PD onset

Wat zegt de wetenschap?

- De “automatische loop-stand” werkt minder goed
- Hersenen moeten lopen bewuster aansturen
- Te veel prikkels = “systeem loopt vast”
- Freezing = overbelasting van een bewegingsnetwerk
- Goed meten is een uitdaging

Hotspots + Triggers



- Draaien
- Door een deur gaan
- Praten tijdens lopen
- Oppervlak verandering
- Verandering van loopsnelheid
- Stress / tijdsdruk
- Vermoeidheid
- Drukke omgeving

Wat valt er aan te doen?

- Medicatie bijstellen
- Fysiotherapie
- Oefenen van strategieën (samen)
- Herkennen van triggers
- Zelfvertrouwen opbouwen
- Omgeving aanpassen

Praktische tips - omweggetjes voor en door mensen met ZvP

JAMA Neurology | Review

Compensation Strategies for Gait Impairments in Parkinson Disease A Review

Jorik Nonnekes, MD, PhD; Evžen Růžička, MD, DSc; Alice Nieuwboer, Ph
Alfonso Fasano, MD, PhD; Bastiaan R. Bloem, MD, PhD

55 OMWEGGETJES WAARMEE PARKINSON PATIENTEN FREEZING OMZEILEN

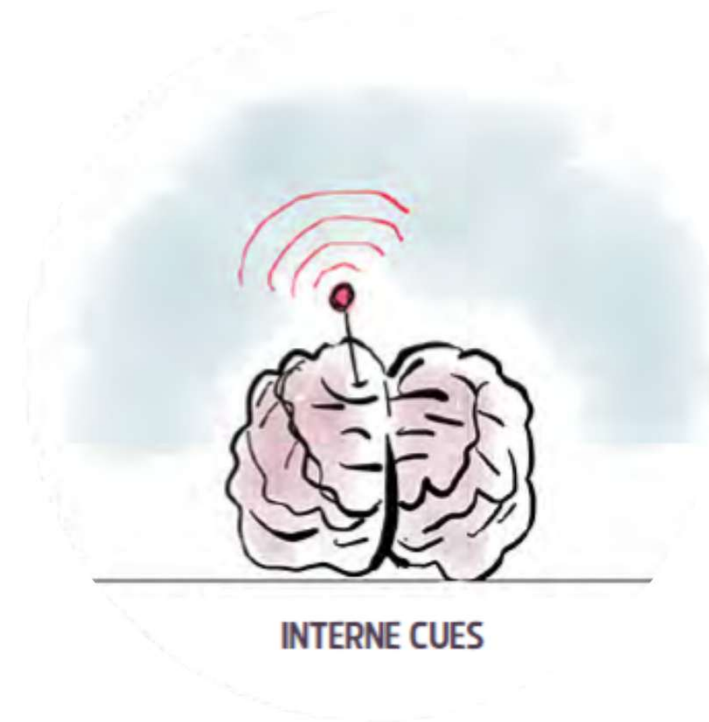
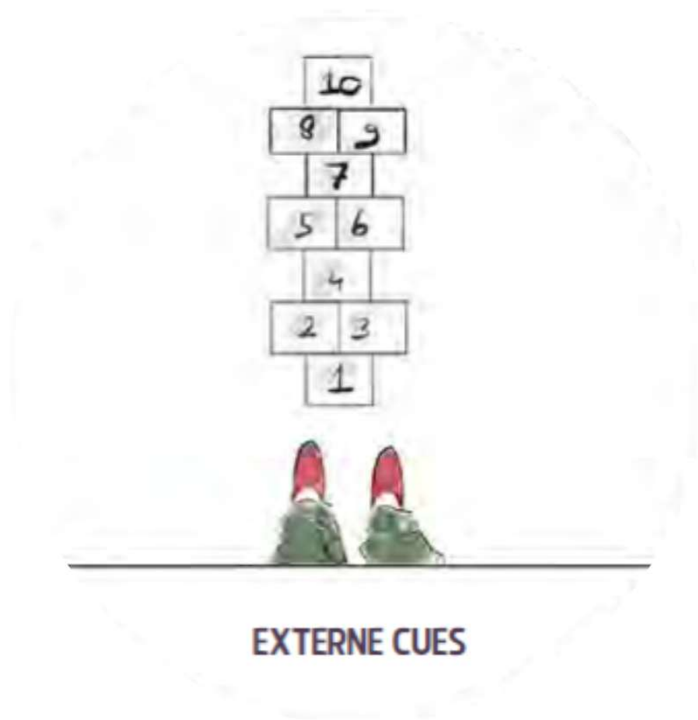
7 CATEGORIEËN



55 OMWEGGETJES

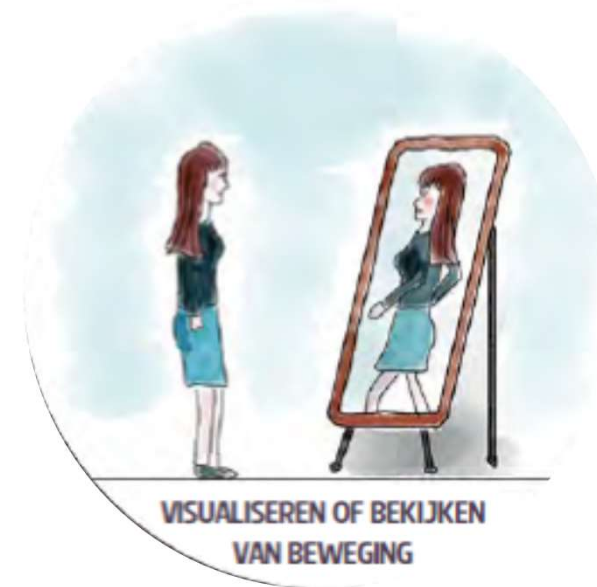


Gebruik van 'cues'



Gebruik van cues

Inbeelden van beweging/situaties



Aanpassen van balans/looppatroon



VERANDEREN VAN VEREISTEN
VOOR BALANS



NIEUW LOOPPATROON

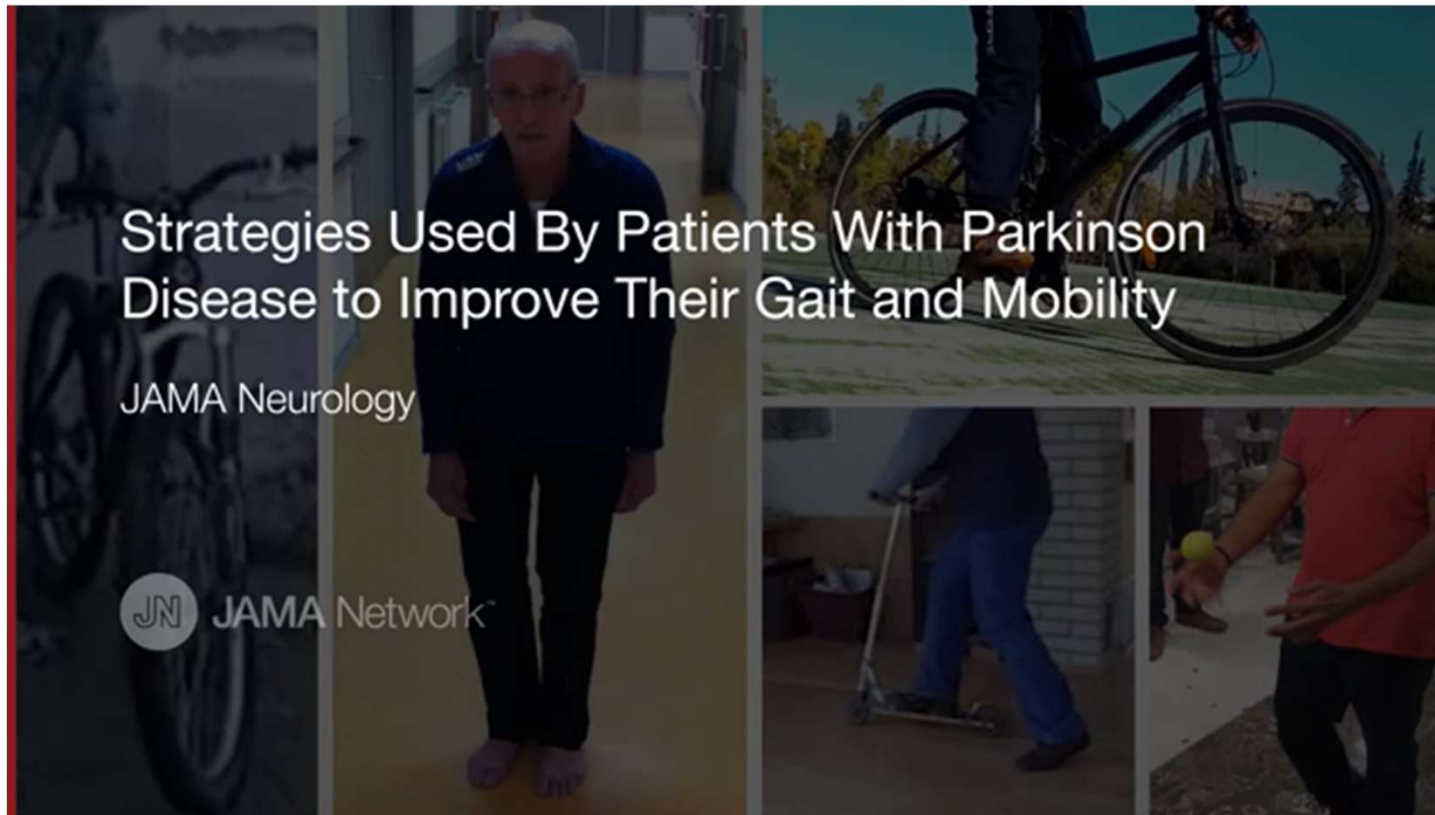


ALTERNATIEVEN VOOR
NORMAAL LOPEN

voorbeelden



voorbeelden op video



Goed om te onthouden

- Freezing is een neurologisch symptoom
 - Het is vaak situatie-afhankelijk
 - Maak het bespreekbaar met zorgverlener
 - Externe cues helpen vaak het meest
 - Strategieën kunnen het leven duidelijk verbeteren
- 