



Ontspanning en ademen bij Parkinson

Voor patiënten en hun naasten

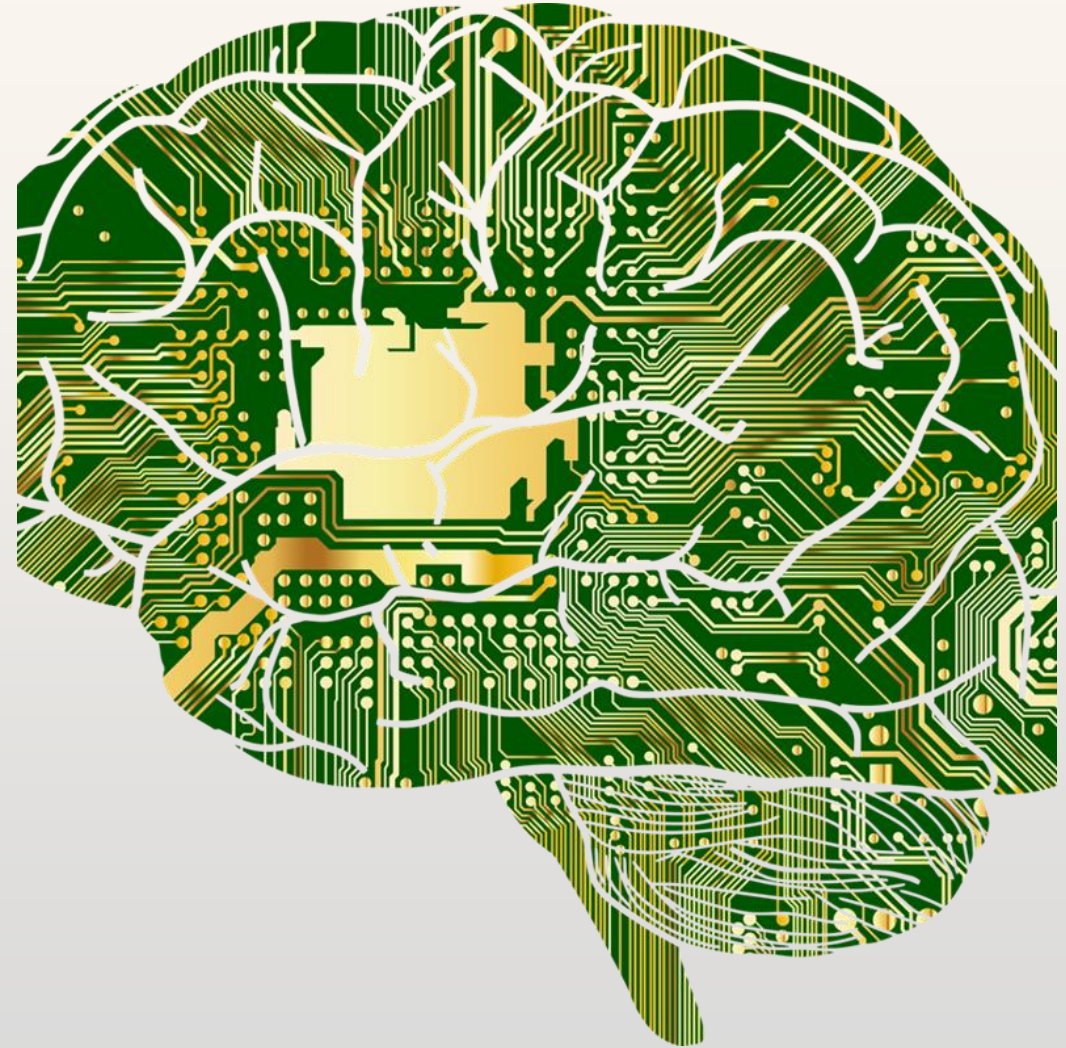
Dijklander Ziekenhuis

7 november 2023

Natacha Penterman

Voorlichtingsavond over Parkinson

- Voorstellen
- Parkinson en ademen
- Parkinson en stress
- Zorgen voor...
- Gewone overspanning
- Ontspannen en ademen
- Methode Van Dixhoorn
- Praktisch



Natacha Penterman

- Groepspraktijk Risdaele Hoorn
Oefentherapeut Mensendieck
- Lid ParkinsonNet
- Opleiding tot Adem-Ontspanningstherapeut
volgens methode Van Dixhoorn



Parkinson en ademen

- Ademhalingsproblemen kunnen al vroeg in de ziekte optreden ([Baille 2018](#), [Zhang 2019](#)), maar worden nog relatief weinig onderkend en herkend bij mmZvP.



Parkinson en ademen

Parkinsonsymptomen :

- rigiditeit
- bradykinesie
- posturele veranderingen
- dystonie
- spierzwakte van ademhalingspiers

kunnen zorgen voor:

- een verminderde longinhoud
- verminderde beweeglijkheid van de borstkas
- en/of verminderde coördinatie van de ademhaling

Parkinson en ademen

Andere factoren die ademhaling kunnen beïnvloeden zijn bijvoorbeeld:

- bijwerkingen van de medicatie
- zware inspanning
- vermoeidheid
- stress
- angst
- slikproblemen.



Parkinson en ademen

Ademhalingsproblemen bij mmZvP kunnen zich enerzijds uiten in:

- kortademigheid (minder automatisme in ademen of snelle oppervlakkige ademhaling)
- anderzijds in veranderingen ten aanzien van hoesten (ofwel vaker hoesten, ofwel een zwakkere hoest)

[\(van de Wetering-van Dongen 2022\).](#)

Parkinson en ademen

Dit kan een negatieve invloed hebben op:

- het spreken
- het slapen
- sociale participatie
- het deelnemen aan inspannende activiteiten
- kan het risico op bijvoorbeeld een longontsteking vergroten

[\(van de Wetering-van Dongen 2022\).](#)

Bron: Paramedische richtlijn Parkinson met beslissondersteuning



Parkinson en stress

- Stress, in combinatie met angst en depressie, komt vaak voor bij mmZvP. Stress heeft een negatief effect op de ervaren Parkinsonsymptomen ([Van der Heide et al., 2021](#)) en spanning in de spieren kan toenemen, naast de al bestaande rigiditeit.
- Acute stress heeft vooral invloed op freezing, dyskinesieën en tremoren. Chronische stress heeft meer invloed op de homeostase van het lijf en vergroot het risico op angst en depressieve gevoelens ([Van der Heide et al., 2021](#)).

Parkinson en stress

- Daarnaast heeft stress een negatief effect op non-motore symptomen als slaap, stemming en daarmee op de kwaliteit van leven.
- Ontspanning kan leiden tot reductie van (ervaren) stress en daarmee een verbeterde kwaliteit van leven.

Parkinson en stress



Zorgen voor....

- Vanaf het moment van diagnose worden veel mmZvP emotioneel en/of praktisch ondersteund door één of meerdere naasten. Naasten ervaren ook impact op hun leven door de ziekte van hun partner, ouder, vriend/vriendin en kunnen een gevoel van verlies ervaren. Zij kunnen een (te) grote zorglast ervaren en hebben daarbij behoefte aan erkenning en begrip voor hun situatie.
- Een overbelaste naaste is iemand bij wie, vanwege een combinatie van factoren waaronder mantelzorg, het evenwicht tussen draagkracht en draaglast voortdurend onder spanning staat, met een negatief effect op kwaliteit van leven en gezondheid.

Zorgen voor....

- Risico voor overbelasting:



- Mantelzorg die 24/7 uur doorgaat
- Voor langere tijd zorgen
- Samenwonen met zorgvrager
- De zorg niet kunnen delen met anderen
- Een persoonlijkheidsverandering van een naaste

Zorgen voor....

- Signalen van overbelasting:



- Het gevoel van tijdsdruk
- Geen ruimte om zichzelf te ontwikkelen
- Gebrek aan tijd
- Gezondheidsklachten
- Psychische klachten zoals slaapproblemen en piekeren
- Gedragsproblemen zoals rusteloosheid en soms meer roken en drinken

Erkenning van de mantelzorg

ik vroeg alleen maar
"hoe gaat het met jou"!



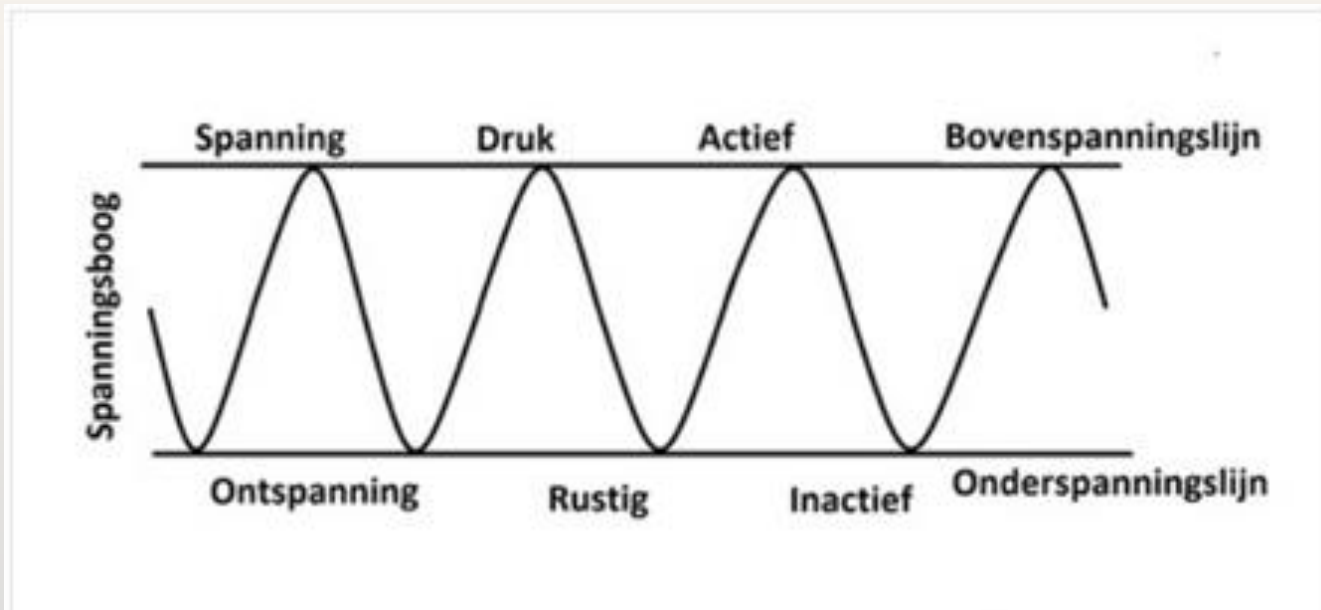
Dat heeft
nog nooit iemand
aan me gevraagd!

Zorgen voor....

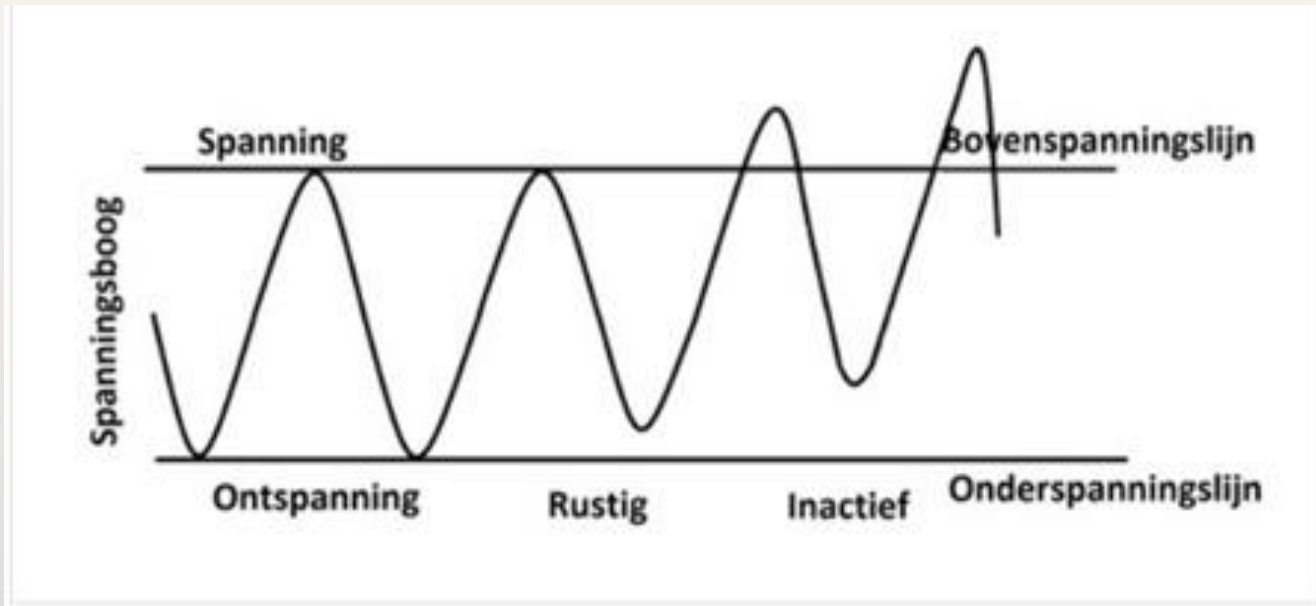
Self care
isn't
selfish

- **Is vooral ook zorgen voor jezelf....**

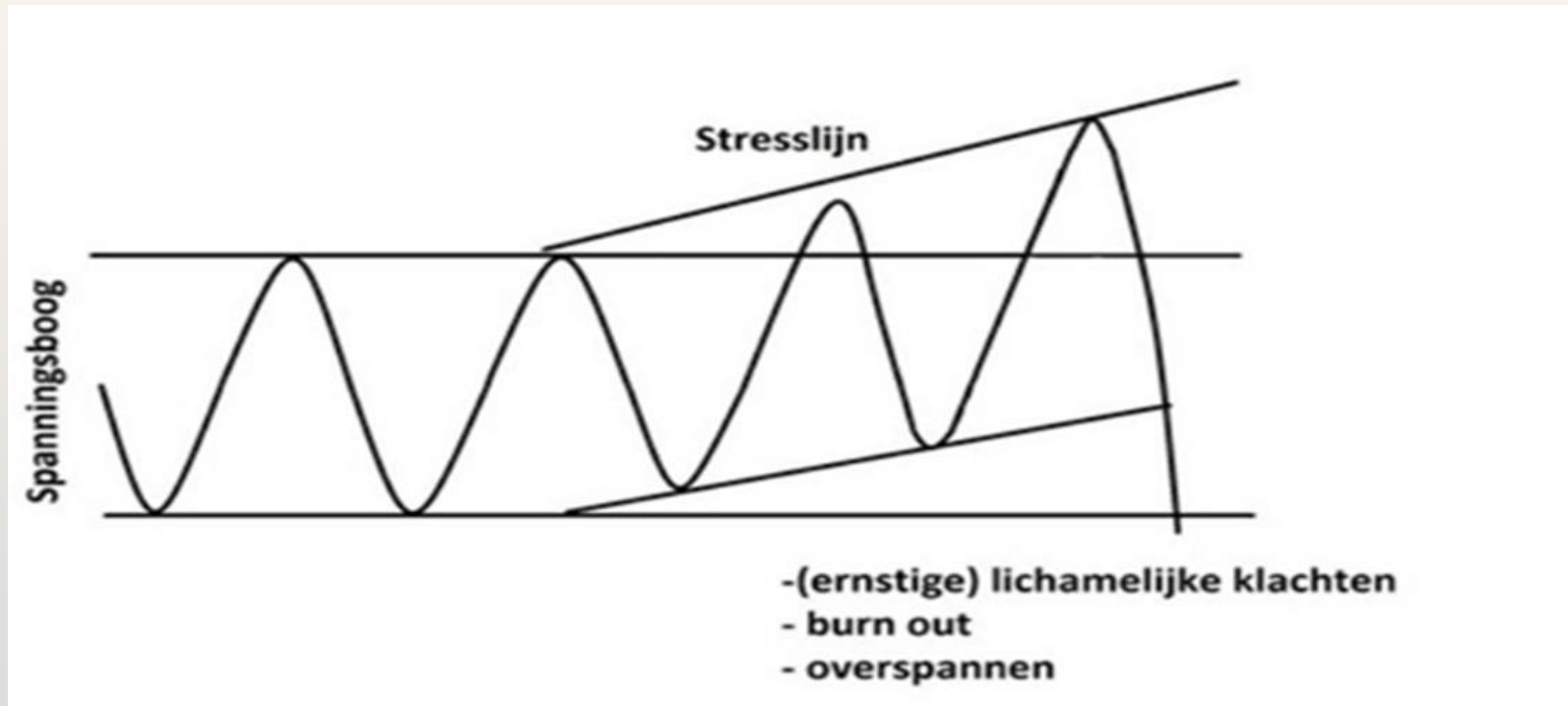
Gewone overspanning



Gewone overspanning



Gewone overspanning



Gewone Overspanning

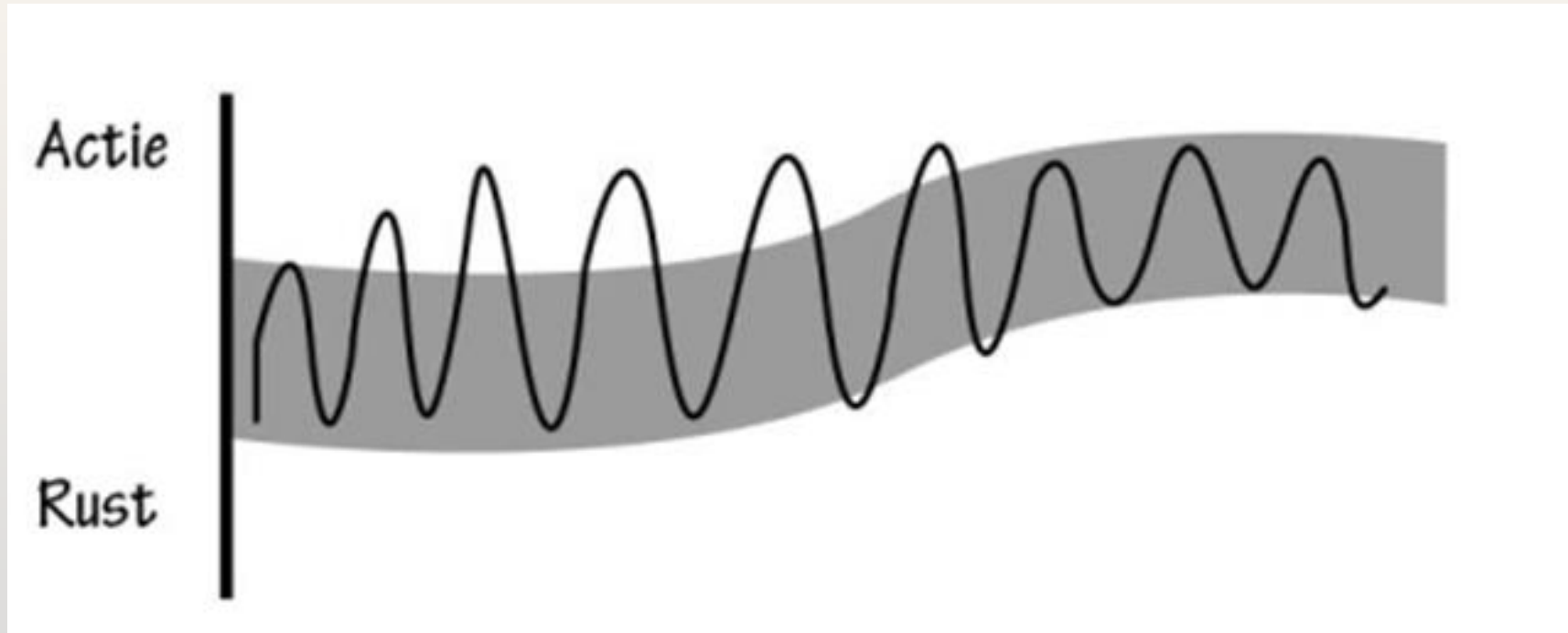
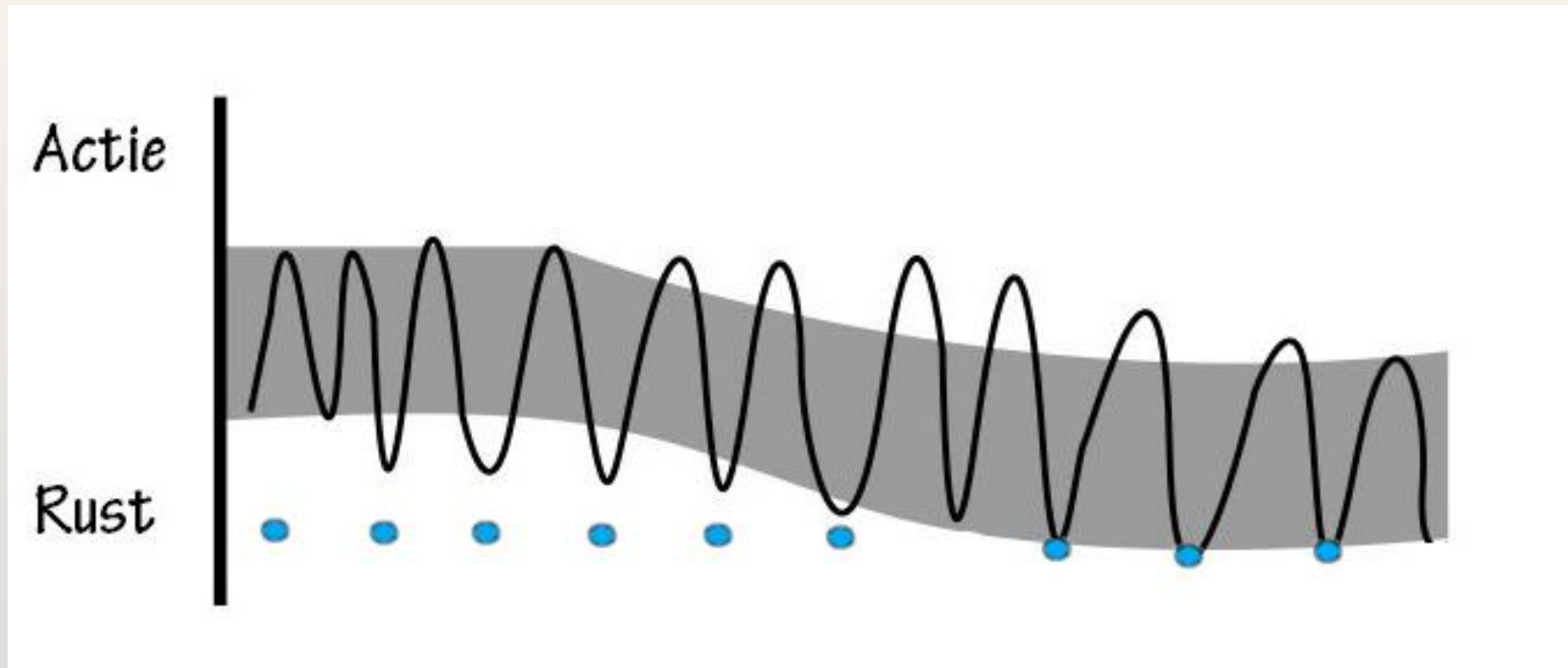


Fig. 6.6 Opbouw van gewone overspanning



Gewone Overspanning

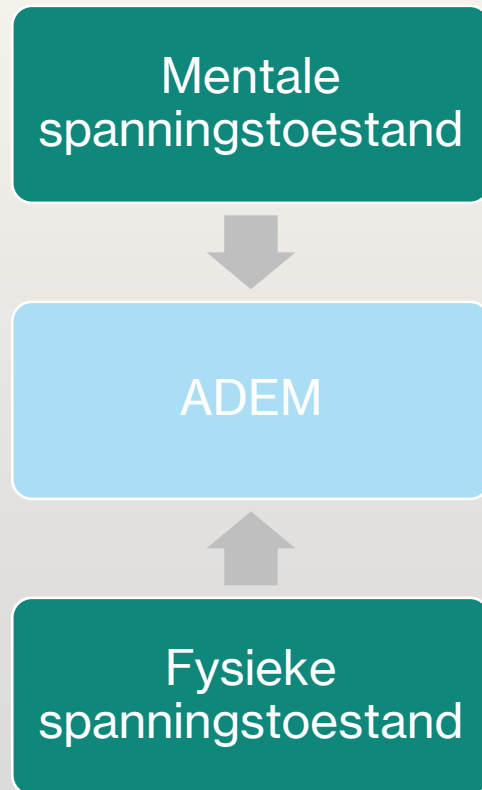


● Ontspanningsmoment

Fig. 6.7 Herstel van gewone overspanning



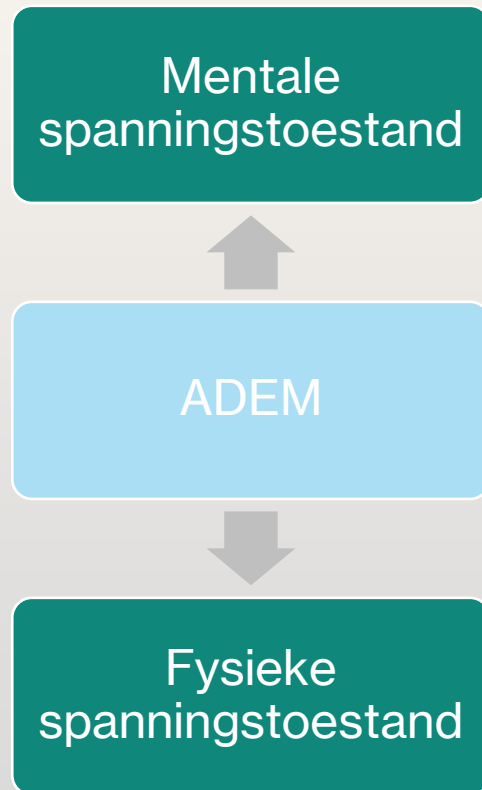
Ontspannen en ademen



- De adem reageert op invloeden van het lichaam.
- Ademfrequentie
- Teugvolume
- >Indicator



Ontspannen en ademen

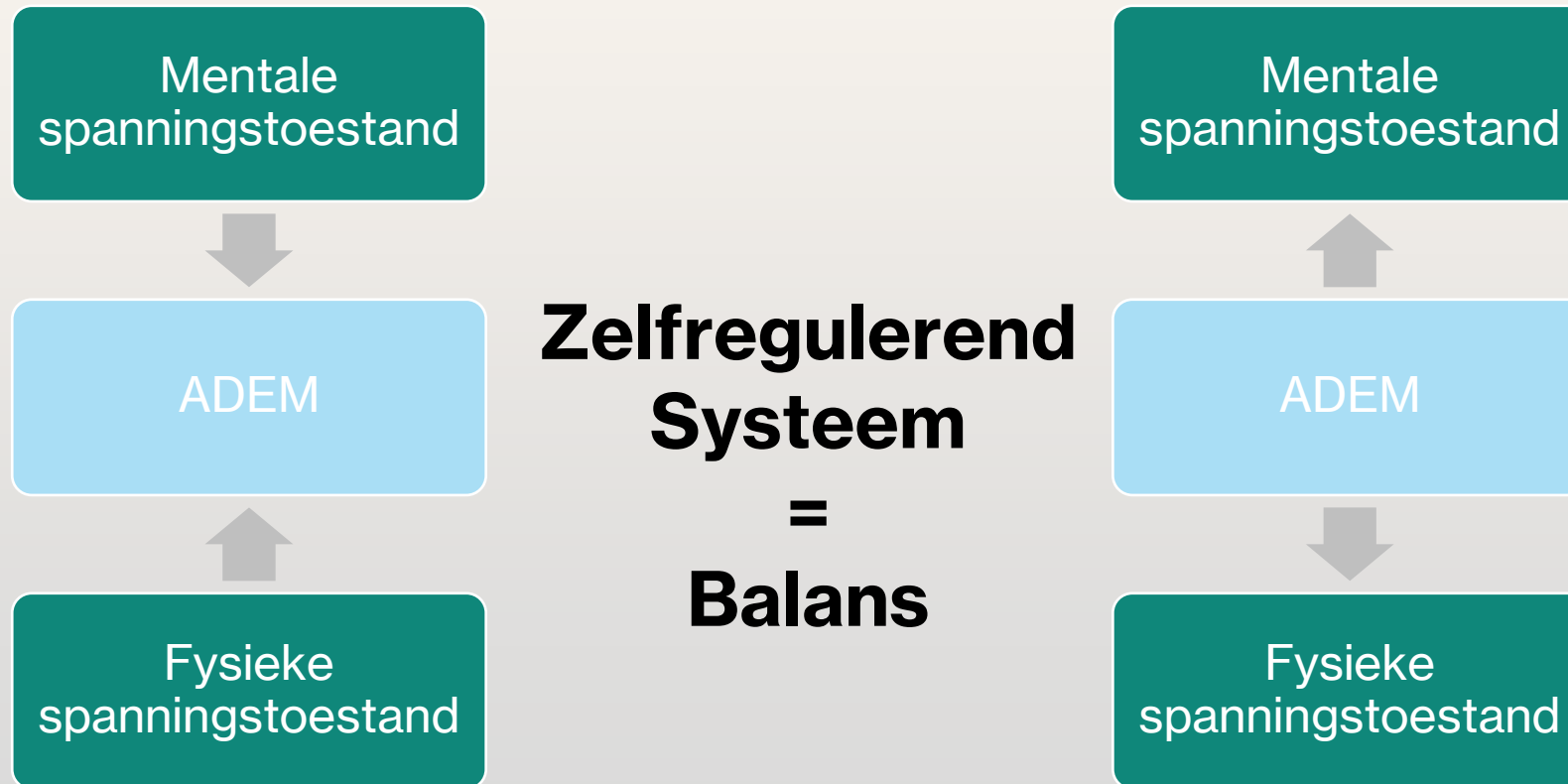


- Ademtempo vertragen
- Dieper ademen
- Buikademhaling
- Adempauzes
- Inademrichting

- >Regulator

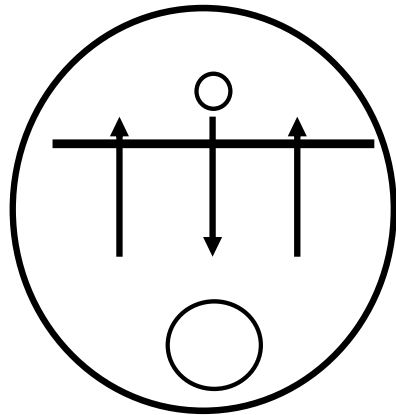


Ontspannen en ademen



Methode Van Dixhoorn

Basisprocedure: voelen - doen - voelen



Neem de respons van het systeem waar



Van Dixhoorn centrum voor Adem en Ontspanningstherapie versie september 2018

Basisprocedure

Voelen	neem de toestand van het lichaam waar
Doen	geef voorstel iets te doen stop daarmee
Voelen	neem de verandering waar



Van Dixhoorn centrum voor Adem en Ontspanningstherapie versie september 2018



Ontspan
Het is een gezonde keuze

