Fysiotherapie bij Parkinson

Voorstellen

Lotte Janssen
Fysiotherapeut
Vijfhoek Fysiotherapie in Zaandam-Zuid en Poelenburg.
Koog aan de Zaan bij Parkzicht

Parkinson Therapeut o.a. oefengroep Parkinson
Manueel Therapeut

Klachten

Dopamine producerende cellen sterven af

Hierdoor o.a. stoornissen in motorische functies

- Tremoren

- Langzamer bewegen/ traagheid

- Stijfheid

- Afname van balans en evenwicht

Door deze klachten vaak moeite met:

- Transfers (opstaan vanuit bed, vanuit de stoel, draaien in bed etc.)

- Arm en handvaardigheden (denk aan: dingen vastpakken, opendraaien, etc.)

- Lopen en loopvaardigheden

- Actief blijven

Behandeling

Zeer uitlopende klachten bij Parkinson

Beloop moeilijk te voorspellen

Ziekte proces niet beïnvloedbaar, maar symptomen wel

Dmv:

- Medicatie (via specialist)
- Daarnaast steeds meer bewijs dat blijven bewegen heel erg belangrijk is om proces van achteruitgang tegen te gaan.

Mensen gaan vaak minder bewegen door
- Schaamte

- Omdat het bewegen meer energie kost vanwege stijfheid

- Omdat het allemaal trager gaat

Om uw conditie op peil te houden, adviseert de fysiotherapeut om te voldoen aan de ‘Nederlandse Norm Gezond Bewegen’ (NNGB). Dat wil zeggen 5 dagen per week ten minste 30 minuten redelijk intensief bewegen, waarbij uw hartslag en ademhaling toenemen.

De taak van de fysiotherapeut

Richt zich voornamelijk op 5 gebieden:

‘fysieke capaciteit’ → kracht en conditie

‘transfers’ → opstaan vanuit de stoel, draaien in bed

‘arm- en handvaardigheid’ → tillen, reiken, jas aantrekken

‘balans’ → rompbalans, stabalans, balans tijdens lopen en dubbeltaken

‘lopen’ → loopafstand, loopsnelheid, kwaliteit van lopen, stapgrootte, freezing

Lopen en cues

1. Externe prikkels: lopen op ritme van muziek of stappen zetten op hele tegels
2. Interne prikkels: tellen van de stappen, klapjes geven
3. Minder beroep op balans door grotere bochten, of loophulpmiddel
4. Mentale alertheid: door bijvoorbeeld ademhalingsoefeningen
5. Visualiseer de beweging: kijken naar een ander
6. Minder geautomatiseerd looppatroon: knieheffen, grote stappen
7. Alternatieve beweging: fietsen of steppen

Wat heb je nodig om te blijven bewegen:

Genoeg spierkracht

Genoeg mobiliteit

Redelijke balans

Motivatie

Wat moet ik dan doen?

Heel veel sporten zijn goed voor parkinson,
zoals dansen, tai chi, boksen, sportschool, wandelen, fietsen etc.
Belangrijkste is iets te gaan doen wat je leuk vindt.

Vallen

Vallen treedt regelmatig op bij mensen met parkinson

Kijken naar de momenten waarop gevallen wordt. Analyse maken

Risicofactoren zijn:

- een eerdere (bijna) val in het afgelopen jaar
- freezing
- valangst
- balansproblemen
- het uitvoeren van dubbeltaken
- on/off fluctuaties
- een lagere loopsnelheid
- Uitvoeren van activiteiten: afstappen van fiets, in de badkamer, tijdens snel opstaan vanuit de stoel

→ Een gecombineerde functie- en strategietraining lijkt de valangst te reduceren bij patiënten met de ziekte van Parkinson.

Oefeningen voor thuis

kracht

- Knie heffen
- Knieën uitstrekken
- Opstaan vanuit de stoel
- Knie heffen staand achter de stoel
- Been zijwaarts
- Uitvalspas

Mobiliteit

- Appels plukken
- Handen in elkaar en opstrekken
- Handen in de nek en opstrekken
- Zijwaarts bewegen op de stoel
- Rug hol en bol maken

” Use it or loose it”

wat je niet regelmatig blijft doen kan je na een tijd niet meer

Vragen?