



In beweging blijven met parkinson

informatie voor patiënten

INLEIDING

Deze folder heeft tot doel u te informeren over het belang van beweging, het onderhouden van fysieke activiteit en over de betekenis van kinesitherapie bij de ziekte van Parkinson. De informatie is enerzijds bedoeld voor personen die recent de diagnose parkinson kregen en anderzijds voor partners of familieleden die willen weten hoe bewegen kan helpen bij het behouden van een actieve levensstijl en het tegengaan van functieverlies bij de ziekte. Ook is de folder van nut voor personen die de diagnose al langer hebben en merken dat ze problemen krijgen met evenwicht, stappen en andere bewegingen.

WAAROM IS SNEL NA DE DIAGNOSE MET EEN BEWEGINGSPROGRAMMA STARTEN BELANGRIJK?

Patiënten met de ziekte van Parkinson zijn vaak al in het begin van de ziekte minder fysiek actief dan gezonde leeftijdsgenoten. Parkinsonpatiënten kunnen een brede waaier aan **bewegingsproblemen** onderkennen, zelfs wanneer de medicamenteuze behandeling optimaal is afgestemd. Bewegingen worden trager en kleiner, verlopen minder flexibel en evenwichtsreacties worden minder efficiënt. Op termijn kan dat bij sommige patiënten leiden tot vallen. Die bewegingsproblemen kunnen ook aanleiding geven tot bijkomende lichamelijke veranderingen op het vlak van spierkracht, beweeglijkheid, houding en fysieke conditie. De bewegingsproblemen en de daaruit voortvloeiende lichamelijke veranderingen **kunnen een belangrijke impact hebben op het latere functioneren** en zeer storend zijn bij het uitvoeren van dagdagelijkse activiteiten.

Het is daarom uiterst **belangrijk om inactiviteit zo vroeg mogelijk te vermijden**. Onderzoek over bewegen bij parkinson laat immers

zien dat wat er wordt getraind ook verbetert. Oefent u bijvoorbeeld spierkracht dan zal die toenemen, ondanks de ziekte. We weten evenwel dat de verbeteringen niet voor altijd blijven en dat bij langdurige ziekte de trainbaarheid vermindert. Maar door regelmatige beweging, kunt u de **bewegingskwaliteit** wel **zo lang mogelijk optimaal houden**. Fysieke activiteit heeft daarenboven geen enkel negatief effect op het ziekteproces. Integendeel, oefening geeft net zuurstof en voeding aan het brein en houdt het zo in goede conditie. Ook met Parkinson is het dus nuttig om te blijven sporten.

X Doseer de sportactiviteiten goed, dat voorkomt het risico op sportletsels.

X Schakel deskundige hulp in om een gepast programma op te starten, liefst onmiddellijk na de diagnosestelling. Het is aangetoond dat oefenen en sporten zonder begeleiding van een sportcoach of kinesitherapeut minder goede effecten heeft, omdat het bijzonder belangrijk is dat er op de juiste manier, aan de juiste intensiteit en met voldoende discipline geoefend wordt. Deskundige begeleiding helpt u om de oefening vol te houden, om de juiste oefening te doen en om ze correct uit te voeren.



Een voorbeeld van een nuttige activiteit is **Nordic Walking**. Omdat die activiteit spiergroepen in zowel de armen als de benen activeert

en de coördinatie tussen beiden oefent, leent die sport zich uitstekend voor mensen met vroege parkinson.

✗ **Oefenen in groepsverband** kan zeker in de vroege fase van de ziekte. In Vlaanderen zijn er verschillende Parkinson Fit & Actief programma's die groepstrainingen aanbieden. Daarnaast kan er een **thuisoefenprogramma** opgesteld worden met persoonlijke tips die van nut zijn bij het dagdagelijkse functioneren.

Hoe train ik best specifieke functies die door de ziekte licht zijn aangetast?

- ✓ Door taken die moeizaam gaan te oefenen met voldoende fysieke en/of mentale uitdaging
- ✓ Door combinatietaken en taakwisselingen te oefenen, want dan houden de resultaten langer en beter aan
- ✓ Door taken gericht, intensief en langdurig te trainen

WAT IS DE ROL VAN EEN KINESITHERAPEUT BIJ DE ZIEKTE VAN PARKINSON?

Omdat de ziekte van Parkinson zich bij iedereen op een andere manier manifesteert, is het aangeraden om een kinesitherapeut te contacteren voor een programma op maat. De kinesitherapeut heeft als doel uw **bewegingskwaliteit en functionaliteit te optimaliseren** en **complicaties als gevolg van de symptomen te minimaliseren** door u een aangepast en doelgericht oefenprogramma aan te bieden.

De doelstellingen van de kinesitherapie zijn afhankelijk van uw specifieke noden als patiënt. De inhoud van de therapie wordt dan ook altijd in overleg tussen u en de therapeut bepaald. De therapie bij een kinesitherapeut gebeurt altijd in combinatie met de medicamenteuze behandeling en meestal als de medicatie optimaal werkt.

Vaak richt kinesitherapie zich op het verbeteren van:

- **uithouding**, bijvoorbeeld door een fiets- of stapprogramma op de loopband
- **evenwicht**, bijvoorbeeld door oefeningen in stand met een kleine steunbasis
- **kracht**, bijvoorbeeld door toenemende weerstandstraining met altijd zwaarder wordende gewichten en instellingen van trekapparatuur
- **stappatroon**, bijvoorbeeld door het oefenen van draaien en manoeuvreren tussen obstakels
- **handvaardigheid**, bijvoorbeeld door het oefenen van de schrijfmotoriek
- **functionele taken** zoals uit een stoel rechtkomen en omrollen in bed, bijvoorbeeld door het aanleren van handige strategieën

Aan de start van de therapie worden de problemen geëvalueerd en op regelmatige tijdstippen wordt het effect van de behandeling herbekeken om die waar nodig bij te stellen. Als dat wenselijk is, kan een

kinesitherapeut ook uw partner, familie of naaste verwanten bij de therapie betrekken. Die personen kunnen u immers vaak helpen om aangeleerde strategieën ook buiten de therapie sessies toe te passen in situaties waarin problemen optreden.



Omdat de ziekte aanwezig blijft, is **regelmatig oefenen van belang**. Daarom zal de kinesitherapeut ook een **coachende functie** op zich nemen en u stimuleren om te blijven bewegen. Maar er is meer nodig: niet elke oefening is goed, het heeft alleen maar zin om te oefenen met de juiste dosis en accenten, en met oefeningen die goed ingepast zijn in uw dagelijkse levenspatroon.

Welke oefenintensiteit is aangeraden als u de diagnose parkinson net kreeg?

Zet 10 000 stappen per dag, of beweeg 30 minuten per dag. Komt u daar niet elke dag aan?

- X Beweeg dan 150 minuten per week met een matige intensiteit door oefeningen te doen waarvan je hart iets sneller gaat kloppen.
- X Of beweeg 75 minuten per week met een hoge intensiteit, zoals bij fitness, zwemmen of lopen.
- X Of doe 3 keer per week evenwichtsoefeningen, altijd onder begeleiding.

Hoe kan een kinesitherapeut u helpen in een latere fase van de ziekte?

Naarmate de ziekte vordert kunnen problemen met dagelijkse activiteiten zoals rechtstaan uit een stoel of het draaien in bed meer op de voorgrond komen. Ook kunnen er evenwichtsproblemen optreden, die kunnen leiden tot valincidenten. Daarnaast kunnen er in die fase episodes opduiken waarin het stappatroon plots stil valt; die 'stapblokkades' kunnen soms een storend effect hebben op de beweeglijkheid.

Uw trainbaarheid vermindert naargelang de ziekte vordert, maar de kinesitherapeut kan u wel nog **strategieën aanleren om zo goed mogelijk met die episodes om te gaan en ze zo veel mogelijk te voorkomen**. Ook als u gebonden bent aan een rolstoel, is kinesitherapie van nut voor het onderhouden van de belangrijkste levensfuncties en het optimaliseren van de lichaamshouding in bed of in de rolstoel. De therapeut kan immers **advies geven over het gebruik van hulpmiddelen en over de omgang met eventuele ademhalings- of slikproblemen**.

Krijgt u kinesitherapie terugbetaald?

Mensen met de ziekte van Parkinson, bevestigd door een neuroloog, komen in België op de E-lijst. Dat wil zeggen dat er geen beperking is op het aantal kinesitherapeutische verstrekkingen per kalenderjaar en dat een verhoogde terugbetaling via het RIZIV wordt voorzien. Uw kinesitherapeut en neuroloog kunnen u helpen bij die aanvraag.

Waar kunt u een goede kinesitherapeut vinden?

Aangezien de ziekte van Parkinson een neurologische aandoening is, zijn kinesitherapeuten met een specialisatie in het domein van de 'neurologische revalidatie' het best geplaatst om u te helpen bij uw klachten. Sommige therapeuten hebben naast die opleiding een bijkomende, specifieke opleiding gevolgd om personen met de ziekte van Parkinson te behandelen.

Via deze link kunt u die therapeuten per provincie terugvinden:
www.parkinsonzorgwijzervlaanderen.be

MEER INFORMATIE

Contactgegevens dienst neurologie

Voor meer informatie, antwoorden op uw vragen of een begeleidend gesprek, kan u steeds contact opnemen met de dienst neurologie.

Algemene informatie

www.uzleuven.be/neurologie

Afspraak maken

- tel. 016 34 48 00
- www.uzleuven.be/neurologie/afspraak-aanvragen

Resultaten, verslagen, attesten of andere vragen

- tel. 016 34 42 80
- www.uzleuven.be/neurologie/contactformulier

Verantwoordelijke neuroloog

prof. dr. Wim Vandenberghe, zorgprogramma bewegingsstoornissen

Nuttige adressen en links

Meer informatie over de ziekte van Parkinson vindt u hier:

✓ **Patiëntenbrochure 'Ik heb Parkinson ... wat nu?'**

- www.uzleuven.be/brochure/700778

✓ **Vlaamse Parkinson Liga**

overkoepelende patiëntenorganisatie in Vlaanderen voor mensen met de ziekte van Parkinson en hun mantelzorgers

- www.parkinsonliga.be
- tel. 0478 96 16 80 (van maandag tot en met donderdag tussen 9 en 13.30 uur)

Binnen de Vlaamse Parkinson Liga is er ook een netwerk actief dat zich richt op medioren (50-65 jaar) en jongere patiënten (tot 55 jaar).

- www.parkinsonliga.be/nl/medioren_711.aspx
- www.parkinsonliga.be/nl/jongeren_192.aspx

✓ **Medinet.tv**

informatieve video's over de ziekte van Parkinson waarin specialisten en patiënten aan het woord zijn, want "meer weten is beter leven met je ziekte"

- www.medinet.tv



© december 2019 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de dienst neurologie van UZ Leuven en het departement Revalidatiewetenschappen van de KU Leuven in samenwerking met de dienst communicatie van UZ Leuven.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/700794.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth



Raadpleeg uw medisch dossier
via www.mynexuzhealth.be
of download de app

