

Zeker bewegen met Parkinson

Zeker bewegen met Parkinson

Met de gevolgen van de ziekte van Parkinson wordt u elke dag geconfronteerd. Voornamelijk omdat uw motoriek is verstoord. Bekende klachten zijn het beven (tremoren), de spierstijfheid waardoor het moeilijk is om bewegingen te beginnen, de bewegingstraagheid en een gebogen houding. Op termijn ontstaan meestal moeilijkheden met lopen en dagelijkse bezigheden, bijvoorbeeld omdraaien in bed. Ook kunt u last krijgen van depressies, geheugenstoornissen of concentratieproblemen.

Inmiddels zijn er wel medicijnen om de symptomen te verminderen. De oorzaak van de ziekte is echter nog niet bekend. Als de klachten er eenmaal zijn, gaan ze niet meer weg en nemen meestal geleidelijk toe. Parkinson heeft geen invloed op de levensverwachting, maar wel op de kwaliteit van leven.

Positieve uitwerking

Het is begrijpelijk dat u onzeker bent over uw mogelijkheden om te bewegen. Begeleiding door een fysiotherapeut kan daarom zinvol zijn. Het gaat erom dat u zich zo goed mogelijk in het dagelijks leven kunt blijven bewegen en dat u op een verantwoorde manier actief blijft. Bewegen heeft een positieve uitwerking op uw klachten. Hier leest u wat de fysiotherapeut, als specialist in beweging, voor u kan betekenen. Ook krijgt u praktische tips over wat u zelf kunt doen om voldoende in beweging te blijven en klachten onder controle te houden.

Wat is de ziekte van Parkinson?

Mensen met Parkinson hebben te weinig dopamine in hun hersenen. Dat komt door een beschadiging van de zenuwcellen die dopamine produceren. De oorzaak van die beschadiging is helaas nog onbekend. Dopamine, een zogenaamde neurotransmitter, is nodig om signalen door te geven van de ene naar de andere hersencel. Bij mensen met Parkinson bemoeilijkt het tekort aan dopamine de aansturing van de spieren. Daardoor kunt u problemen hebben met dagelijkse bewegingen (lopen, omdraaien in bed) en praten. Ook kunnen slaapproblemen, verwardheid, depressies, concentratieproblemen en geheugenstoornissen optreden.

Behandeling

Bij de ziekte van Parkinson zijn verschillende vormen van behandeling mogelijk: medisch (medicijnen, operatie) en paramedisch (fysio- of oefentherapie). Afhankelijk van de klachten die u ervaart, bepaalt de arts of u medicijnen krijgt voorgeschreven. Meestal gebeurt dit als problemen ontstaan in uw dagelijks leven, op het werk of in uw vrije tijd. Om de symptomen van Parkinson te bestrijden, is Levopoda het krachtigste medicijn. Langdurig gebruik ervan kan echter leiden tot nieuwe problemen, zoals abnormale, onvrijwillige bewegingen (dyskinesieën) in bepaalde perioden en geheugenstoornissen. Helaas heeft het medicijn beperkte invloed op de houdings- en evenwichtsproblemen. Als er geen andere mogelijkheden zijn, wordt soms gekozen voor een chirurgische ingreep, vooral om het beven en de onvrijwillige bewegingen te verminderen. Uitgangspunt zijn uw gezondheidsproblemen en uw voorkeuren. Een fysiotherapeutische behandeling heeft een geheel eigen doel en resultaat en is niet ter vervanging van medicijnen of een operatie.

Wat kan fysiotherapie voor u betekenen?

Nadat een neuroloog bij u de ziekte van Parkinson heeft geconstateerd, kunt u een doorverwijzing naar de fysiotherapeut krijgen, bijvoorbeeld van uw huisarts, de neuroloog of een andere medisch specialist. Wanneer is er aanleiding voor een doorverwijzing naar de fysiotherapeut? Als u problemen ervaart bij dagelijkse bewegingen, zoals lopen, opstaan uit een stoel en omrollen in bed. Een verminderde conditie kan een reden zijn, evenals nek- of schouderklachten. Of mogelijk bent u het afgelopen jaar meerdere malen gevallen en bent u juist geneigd om minder te bewegen. Dat is begrijpelijk. Actief blijven heeft echter een positieve uitwerking op uw klachten en voorkomt nieuwe bijkomende klachten, zoals broze botten, obstipatie of problemen met uw hart. Voor specifieke deskundigheid kunt u verwezen worden naar een geriatriefysiotherapeut.

Zelfstandigheid

Uw fysiotherapeut helpt u om weer makkelijker, zekerder en vrijer te gaan bewegen. Zonodig helpt hij of zij bij het onderhouden of opbouwen van uw conditie. U leert uw mogelijkheden kennen en uw zelfvertrouwen groeit. Verder kan de fysiotherapeut aandacht besteden aan specifieke dagelijkse activiteiten zoals lopen en het opstaan uit een stoel. U krijgt goede voorlichting, een essentieel onderdeel van de behandeling bij de ziekte van Parkinson. Op die manier kunt u ook op langere termijn, zonder uw fysiotherapeut, actief blijven. Het doel is immers het verbeteren of behouden van uw zelfstandigheid en veiligheid. De adviezen, behandeling en begeleiding worden afgestemd op uw situatie en hoe ver Parkinson zich bij u ontwikkeld heeft. Daarbij onderscheiden we drie fasen.

De vroege fase

Patienten in de vroege fase hebben geen of weinig beperkingen. Het doel van fysiotherapie in deze (en vaak ook in de volgende fasen) is: voorkomen van inactiviteit, vermijden van angst om te bewegen of te vallen en het onderhouden en/of verbeteren van de conditie. De fysiotherapeut geeft informatie en voorlichting en oefent met u. Oefeningen kunt u eventueel in groepsverband doen, met specifieke aandacht voor uw evenwicht, uw spiersterkte, beweeglijkheid van de gewrichten en uw algemene conditie. Wanneer nodig of gewenst wordt in deze en de volgende fasen uw partner of verzorger bij de behandeling betrokken.

De middenfase

In deze fase merkt u dat u minder aankunt bij diverse activiteiten. Het is lastiger om uw evenwicht te bewaren en u loopt meer risico om te vallen. Fysiotherapie richt zich op het oefenen van bewegingen zoals omrollen in bed en opstaan uit een stoel, de juiste lichaamshouding, reiken en grijpen, evenwicht bewaren en lopen.

De late fase

Bij een klein deel van de parkinsonpatiënten ontwikkelt de ziekte zich zodanig dat ze op een rolstoel zijn aangewezen of in bed moeten blijven. Fysiotherapie helpt om belangrijke functies te behouden en doorliggen en spierproblemen te voorkomen. De fysiotherapeut begeleidt bij oefeningen en adviseert onder meer over de beste lichaamshouding in bed of rolstoel. Ook kan de partner of verzorger bij een fysiotherapeut terecht voor bijvoorbeeld een tilinstructie.

Duurzaam resultaat

Het is vooral belangrijk om zelfstandig uw klachten blijvend onder controle te houden. Hiervoor heeft de fysiotherapeut, naast de behandeling, een activeringsprogramma. Dit stimuleert om na

afloop van de therapie te blijven bewegen en de gezonde leefgewoonten voort te zetten. Dat gaat makkelijker als u plezier heeft in de activiteiten en (eventueel) als u ze in groepsverband doet. De fysiotherapeut adviseert dan ook graag activiteiten die bij u passen.

Wat kunt u zelf doen?

Het is vooral belangrijk om tijdig actie te ondernemen. Wacht niet tot uw conditie verminderd is, maar houd deze op peil. Zorg dat u voldoende in beweging blijft.

Bewegen

Probeer op minstens vijf dagen in de week een half uur te bewegen, bijvoorbeeld een stukje wandelen, fietsen of zwemmen. Hiermee onderhoudt u uw conditie en kracht. Dat half uur kunt u natuurlijk ook opdelen in blokken van tien of vijftien minuten. Als u een sport beoefende, ga hier dan zo mogelijk mee door. Afhankelijk van uw problemen kunt u deelnemen aan specifieke Parkinson oefengroepen voor bijvoorbeeld zwemmen of gymnastiek. Ook algemene bewegingsgroepen voor ouderen kunnen geschikt voor u zijn. Uw fysiotherapeut kan u hierover adviseren.

Goede en mindere dagen

Parkinsonpatiënten kunnen zogenaamde on- en off-periodes hebben ofwel, goede en minder goede dagen. Maak vooral van de goede dagen gebruik om uw conditie en kracht te trainen. U heeft dan minder (neurologische) problemen en uw prestaties zijn beter.

Vermijden dubbeltaken

Het is goed mogelijk dat u bij vanzelfsprekende bewegingen uw aandacht erbij moet houden. Het kan al snel te veel zijn om bijvoorbeeld tegelijkertijd te praten en te lopen (een lichamelijke en een mentale taak), of op te staan uit een stoel met een kop koffie in uw hand (twee lichamelijke taken). Probeer een ding tegelijk te doen en vermijd dubbeltaken. Dit is veiliger en vermindert de kans op een val.

Als u nog vragen heeft, overleg dan met uw fysiotherapeut.