



Oefening voor patiënten met de ziekte van Parkinson: essentiële feiten voor patiënten

WAAROM IS OEFENING BELANGRIJK?

Beweging, traagheid en stijfheid kunnen lastig zijn wanneer je de ziekte van Parkinson hebt (ZvP). Traagheid in het bijzonder kan een gevoel van zwakte geven en is erg onbevredigend. Regelmatige oefening kan uw mobiliteit en kwaliteit van leven verbeteren.

WAT IS DE ROL VAN TRAINING BIJ DE ZvP?

Oefening is een geplande, gestructureerde en repetitieve lichamelijke activiteit. Het is een aanvulling op:

- Andere lichamelijke activiteiten
- Medicatie
- Chirurgische behandeling
- Fysiotherapie
- Ergotherapie

Oefenprogramma's kunnen u helpen actief te blijven en helpen in uw dagelijkse leven. Zorg er voor uw doel te bepalen voor u start met een programma. Het is belangrijk voor patiënten om de oefeningen te doen tijdens een 'on' periode, zoveel als mogelijk.

HOE HELPT OEFENING DENKEN EN GEHEUGEN?

De hersenen kunnen nieuwe verbindingen vormen en bestaande verbindingen reorganiseren. Dit staat bekend als neuroplasticiteit. Er is enige evidentie dat oefening neuroplasticiteit bevordert. Oefening kan helpen om aandacht, denken en geheugen te verbeteren. Lichamelijke activiteit kan ten goede komen aan hersengebieden gerelateerd aan leren. Dit effect is het meest duidelijk in vroege ziekte stadia. Om het nut van oefening te verhogen, overweeg:

- Fysieke of gesproken feedback
- Aandachtstaken, zoals lopen en een gelijktijdig uitgevoerde geheugen test
- Motiverende beloning

WELKE MOTORISCHE SYMPTOMEN VAN DE ZvP KUNNEN VERBETEREN DOOR OEFENING?

Bij toenemende ziekteprogressie ontwikkelen patiënten vaak problemen met lopen, mobiliteit, houding en balans. Deze ziekteverschijnselen kunnen verbeteren door oefening. Ook het risico van vallen kan afnemen.

HEEFT OEFENING NOG VERDERE VOORDELEN?

Oefening kan verbetering geven van beweging, denken en geheugen functie. Het is ook mogelijk dat u een positief effect ervaart op uw uiterlijk, stemming en sociale contacten. U kunt verder verwachten:

- Betere kracht van armen en benen
- Kern spierkracht
- Grotere souplesse van de spieren

WELK TYPE OEFENINGEN WORDT AANBEVOLEN?

Het is niet het geval dat één vorm van oefening beter is dan andere. Het meest belangrijk is dat u traint op een manier die u prettig vindt en vol kunt houden. Dit kan zijn cardio oefeningen (fiets training, elliptische machine) en lichte gewichtsheffing. Overdrijf de training niet en vermijdt situaties met valgevaar. Onderzoekers hebben verschillende typen oefening onderzocht en aanbevolen. Enkele voorbeelden zijn:

- Tai chi
- Tango dansen
- Loopband training en elliptische machine
- Fietsen

WELKE SYMPTOOM-SPECIFIEKE OEFENING WORDT AANBEVOLEN?

- **Tai chi.** Deze oefening helpt met houdingscontrole. Het kan de controle van het lichaamszwaartepunt verbeteren en daarmee het valrisico.
- **Tango dansen.** Deze activiteit helpt lichaam en hersenen. Het kan de coördinatie met partner verbeteren, ruimtelijke oriëntatie, en het vermogen tot concentratie.
- **Loopband training of elliptische machine.** Dit kan verbetering geven van de manier waarop u loopt, stapt of rent (uw gang). Het kan ook verbetering geven van uw snelheid, staplengte, balans en gang ritme. Pas de snelheid en helling aan om deze training te optimaliseren. Wees echter voorzichtig niet te vallen.
- **Fietsen.** Dit kan een verbetering geven van de loopsnelheid en loopkaders.

Het is belangrijk dat u met uw arts spreekt voor u start met een trainingsplan.