

Met deze adviezen blijft u goed in beweging!

Tip 1: Stap voor stap, met aandacht

“Parkinson maakt gewoonlijk automatische bewegingen trager, kleiner en laat ze haperen. Hoe complexer de beweging, hoe eerder hiermee problemen ontstaan. Een truc voor de aansturing, zodat de beweging weer vanzelf gaat, is bewust bewegen.

De aandacht verhogen, stap voor stap bewust de beweging maken.

Omdraaien in bed kun je in stukjes hakken zoals lettergrepen: knie buigen, billen optillen, knie laten vallen, romp mee, schouders mee. Dat lukt dan beter, zonder tijdsdruk.”

Tip 2: Strepen plakken, ritme aanhouden, bewust stappen

“De jeugd kan lopend een smartphone bedienen. Voor een Parkinsonpatiënt is dat een te complexe arm-handtaak: die staat stil, kan een taak tegelijk. Bij afwassen vergeet een Parkinsonpatiënt de aandacht voor zijn houding en verliest de balans of blijft als aan de grond genageld staan door freezing.

Een truc om beter te kunnen lopen, is gebruikmaken van een prikkel in de omgeving of een die je jezelf geeft.

Ritmische cues helpen: een ritme aanhouden of lopen op muziek.

Of strepen op de vloer plakken en bewust over een streep heen lopen. Vaak komen patiënten op asfalt niet vooruit, maar zijn ze via een zebepad zó aan de overkant.

‘Stiekem’ op de passen van een partner lopen, gebruikmaken van het tegelpatroon op straat zijn ook goede trucs.

Traplopen gaat vaak beter – mits een patiënt geen balansproblemen heeft – omdat je dan al bewuster stappen zet.”

Tip 3: Kies een vorm van beweging die aansluit bij uw persoonlijke interesse

“Het is voor mensen met Parkinson goed om zo actief mogelijk te bewegen.

Nou voldoet de helft van de gezonde Nederlanders al niet aan de norm voor gezond bewegen. Bovendien gaan mensen door Parkinson in het algemeen ook minder bewegen.

Tai chi, de Chinese oorspronkelijke vechtkunst waarbij je de bewegingen langzaam en ontspannen moet uitvoeren, is heel goed. Wie echter niks heeft met de spirituele kant hiervan, kan beter fietsen. Kies dus voor een sport of bewegingsvorm die past bij uw persoonlijke interesse.”

Tip 4: Plan uw beweegmomenten en houd rekening met uw energieniveau

“Bewegen heeft een positief effect, maar veel patiënten zijn mentaal en fysiek vermoeid.

De dagelijkse activiteiten, zoals werken en/of zorgen voor een gezin, kosten veel energie. Sporten/bewegen moet praktisch zijn: kijk waar dit in uw dagritme is in te passen.

Leest u altijd om 10.00 uur de krant, pak uw beweegmoment dan daarvoor of daarna. Plannen is verstandig, anders schiet het er snel bij in.”

Tip 5: Maak kortere blokjes van intensieve beweegmomenten

“Vijf keer per week 30 minuten bewegen kan naarmate de ziekte vordert te intensief zijn. Maak er dan vijf keer een blokje van 10 minuten per dag van. Meerdere blokjes per dag mogen altijd. De ervaring is dat een fietsbeweging gemakkelijker gaat dan lopen, omdat passen kleiner en trager worden, gaan haperen.

Tot ver in de ziekte kunnen patiënten pedalen ronddraaien. In verband met balansproblemen echter niet in het verkeer! Dan is een hometrainer of stoelfiets een optie.

Beweegt u wel intensief, zodat uw hartslag omhoog gaat. Doet u dat zeker vijf dagen per week; een keer per week fysiotherapie is niet voldoende. Tuinieren geldt wel als intensief bewegen, licht huishoudelijk werk zoals afwassen of strijken niet. Probeert u de beweging vooral uit wandelen, traplopen of fietsen te halen.

En doseer goed: bij iemand van 80 gaat Parkinson meestal sneller dan bij iemand van 65 jaar. Dat is niet beïnvloedbaar, bewegen daarentegen heeft u wél zelf in de hand.”