

## *Sportief bewegen met Parkinson*

### **Bewegen: gezond en nog leuk ook!**

Regelmatig bewegen heeft een positieve invloed op de gezondheid en is nog leuk ook. Dit geldt voor jong en oud, chronisch ziek of niet. Meer bewegen is juist ook voor mensen met de ziekte van Parkinson een goed idee. U zult zien dat u zich een stuk prettiger voelt als u regelmatig in beweging komt en blijft!

### **• Wat is de ziekte van Parkinson?**

Een opvallend kenmerk van de ziekte van Parkinson is een verslechterde aansturing van de spieren vanuit de hersenen, waardoor bewegen moeizamer wordt. Iemand met de ziekte van Parkinson moet nadenken bij elke beweging. Opvallend is dat Parkinsonpatiënten vaak meer moeite hebben om makkelijke handelingen uit te voeren dan moeilijke. Het verloop van de ziekte varieert sterk per persoon. Zelfs gedurende de dag kunnen goede en slechte momenten elkaar afwisselen. Periodes waarin men zich plotseling niet kan bewegen, afgewisseld met periodes van overmatig bewegen noemt men 'on-off' (aan/uit) verschijnselen.

### **• Bewegen en gezondheid**

Sportief bewegen heeft geen effect op het ziekteverloop. Maar regelmatig bewegen heeft wel een positief effect op de gezondheid. Dit geldt voor iedereen, dus ook voor Parkinsonpatiënten. Voldoende lichaamsbeweging verlaagt de kans op diverse andere ziektebeelden, zoals hart- en vaatziekten, overgewicht, suikerziekte, botontkalking en enkele vormen van kanker. Alle extra lichaamsbewegingen boven op de algemene dagelijkse hoeveelheid is meegenomen. Een mooi streven is om elke dag een half uur te bewegen.

Voldoende beweging leidt tot een betere conditie, sterkere spieren en sterkere botten. Daarnaast kunnen ook de coördinatie, reactievermogen, reactiesnelheid, loopvaardigheid, evenwicht en lenigheid worden verbeterd. Wie veel beweegt en zich fitter voelt zal merken dat veel handelingen in het dagelijks leven beter kunnen worden volgehouden. Men krijgt hierdoor meer zelfvertrouwen en voelt zich minder afhankelijk van anderen. Maar sportief bewegen doet feitelijk nog veel meer voor u, zoals uw grenzen leren aftasten en nieuwe mogelijkheden onderzoeken. Ook ontmoet u nieuwe mensen, u motiveert elkaar om door te gaan en steunt elkaar wanneer het iets minder makkelijk gaat. En... het is gezellig.

### **• Bewegen en de ziekte van Parkinson**

Sportief bewegen heeft geen nadelige gevolgen voor het ziekteproces. Bevindt u zich in een beginfase van de ziekte, dan geldt voor u hetzelfde risico als voor gezonde mensen die deelnemen aan sportieve activiteiten, namelijk blessures. Goede begeleiding, een op u afgestemde vorm van sportief bewegen en een goede sportuitrusting zullen dit risico beperken. Bevindt u zich in een ernstigere fase van de ziekte, let er dan op dat u uzelf niet voorbij loopt. Dit kan namelijk na afloop resulteren in meer vermoeidheid, waardoor het bewegen tijdelijk wordt bemoeilijkt. Pas het bewegen aan naar de mogelijkheden van dat moment en bepaal zelf uw grenzen. Houdt rekening met het tijdstip van de dag, het tijdstip van medicijnname, on-off verschijnselen, etcetera. Dit zijn allerlei factoren die invloed hebben. Ga bij uzelf na op welk moment van de dag u het beste kan bewegen en benut die momenten. Neem gas terug als u moe of buiten adem bent. Probeer pijn en valpartijen te vermijden. Als u tijdens of na afloop van het bewegen pijn voelt, neem dan rust of ga over op lichtere oefeningen.

### **• Geschikte en minder geschikte activiteiten**

Op de vraag welke activiteiten geschikt voor u zijn, kan geen pasklaar

antwoord gegeven worden. Er zijn geen sportieve activiteiten die direct aangemerkt kunnen worden als ongeschikt. Niet alleen de ernst van de ziekte maar ook uw sportverleden en de mogelijkheden in uw directe omgeving spelen een rol bij de keuze. Kies vooral een sportieve activiteit waaraan u plezier beleeft! Méér geschikte vormen van sportief bewegen worden gekenmerkt door een matige belasting en een lagere moeilijkheidsgraad. Enkele voorbeelden hiervan zijn: wandelen, fietsen, zwemmen, golf, yoga, dansen, Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO) en bewegingsgroepen voor Parkinsonpatiënten. Al deze sportieve activiteiten zijn desgewenst aan te passen aan uw mogelijkheden. Relatief minder geschikt zijn sportieve activiteiten die zeer vermoeiend zijn, waarbij bewegingen elkaar in snel tempo opvolgen. U moet dan direct kunnen reageren op andere mensen, waarbij onverwachte balansverstoringen kunnen optreden. Dit geldt onder meer voor wedstrijd- en contactsporten. Maar, heeft u deze sportieve activiteiten altijd beoefend en het gaat u nog steeds goed af, ga hier dan gewoon meer door! Uw keuze wijzigen kan altijd nog. Probeer op meerdere dagen in de week actief te zijn. Ga bijvoorbeeld de ene dag fietsen, de volgende dag zwemmen en dan weer eens wandelen in de natuur. Af en toe een rustdag inlassen is natuurlijk niet verkeerd. Bewegen in een groep is gezelliger. U ontmoet nieuwe mensen en het kan u extra motiveren om ermee door te gaan. Wanneer u met medepatiënten beweegt, kunt u ervaringen uitwisselen en mogelijkheden bespreken. Voor mensen die regelmatig 'on-off' periodes hebben, is het veiliger om niet alleen te sporten. Wilt u niet in een groep bewegen of is dit niet mogelijk bij u in de buurt, dan zijn er voldoende manieren om zelf aan de slag te gaan. Denk bijvoorbeeld eens aan bewegingsprogramma's op televisie. Bovendien heeft de Parkinson Patiënten vereniging een map met bewegingsoefeningen.

#### • Advisering

Bent u onzeker over wat u wel en niet kunt? Uw neuroloog, arts, fysio- of oefentherapeut kan u verder informeren. Zij kunnen u doorverwijzen of u een goed, op u afgestemd beweegadvies geven. U kunt hiervoor ook terecht bij een Sport Medisch Adviescentrum (SMA). Kijk in de Gouden Gids voor een SMA bij u in de buurt.

#### Beweegtips

Hier volgen tips om op verantwoorde wijze in beweging te komen en te blijven:

- *Blijf vanaf de diagnose zolang mogelijk uw favoriete sport(en) beoefenen, maar let wel op uw beperkingen; bespreek uw activiteiten met uw neuroloog en uw fysiotherapeut of oefentherapeut.*
- *Minimaal een half uur per dag sportief bewegen is een gezond streven.*
- *Kies voor een activiteit of sport die u leuk vindt en die bij u past. Ga eens kijken bij een vereniging.*
- *Beweeg of sport bij voorkeur samen met anderen.*
- *Er zijn ook oefengroepen voor mensen met de ziekte van Parkinson onder leiding van een fysiotherapeut of sportleider. Of deze mogelijkheden ook in uw regio zijn, kunt u informeren bij het zorgloket van uw gemeente, bij uw neuroloog of fysio- of oefentherapeut of bij de Parkinson Patiënten Vereniging te Bunnik.*
- *Vertel uw begeleider en/of medesporters over uw ziekte; daarbij is het belangrijker dat u vertelt wat u kan overkomen (vallen, aan de grond genageld blijven staan, moeite op gang te komen etc.) en hoe er eventueel moet worden gehandeld.*
- *Luister goed naar uw lichaam.*
- *Neem thuisoefeningen van de fysio- of oefentherapeut op in uw dagelijks ritme.*
- *Vergeet niet dat op de fiets boodschappen doen en stevig wandelend een brief posten ook gezond is. Denk ook eens aan een wandeling maken met de hond!*
- *Heeft u al aan dansles, tai-chi of yoga gedacht? Neem ook eens een kijkje bij een fysiosport- of fitnesscentrum en laat u voorlichten over de verschillende activiteiten die daar mogelijk zijn.*
- *Lopen op muziek, de passen tellen, over denkbeeldige strepen lopen zijn allemaal 'trucjes' om tijdens het lopen makkelijker op gang te komen en te blijven.*

- Als u 'on-off' perioden kent en u wilt graag zwemmen, dan is het raadzaam te zwemmen samen met iemand die de techniek van reddend zwemmen machtig is; of zwem in water waar u altijd met de voeten op de bodem kunt staan. Als u alleen wilt zwemmen doe dat dan altijd onder toezicht en informeer de badmeester.
  - Als u het tempo van fietsen met anderen niet meer bij kunt houden, overweeg dan de aanschaf van een fiets met een electro-hulpmotor; deze hulpmotor ondersteunt u alleen als u zelf blijft fietsen.
  - Vergeet vooral niet te genieten!
- Kortom, als u let op deze tips, dan kunnen de ziekte van Parkinson en sportief bewegen een uitstekend en vooral gezond koppel vormen!

#### **Meer informatie?**

*Parkinson Patiënten vereniging*

Postbus 46

3980 CA Bunnik

Telefoon: 030-6561369

E-mail: [info@parkinson-vereniging.nl](mailto:info@parkinson-vereniging.nl)

[www.parkinson-vereniging.nl](http://www.parkinson-vereniging.nl)

*NebasNsg*

Postbus 200

3980 CE Bunnik

Telefoon: 030 – 659 73 00

[www.sportiefbewegen.nl](http://www.sportiefbewegen.nl)

*Voor adressen sportartsen Federatie Sport Medische Instellingen*

*Telefoon: 030 – 225 22 90 of [www.sportzorg.nl](http://www.sportzorg.nl)*

---

*Regelmatig bewegen werkt positief op uw gezondheid*

*Kies een sportieve activiteit waar u plezier aan beleeft*

*Een half uur per dag sportief bewegen is een gezond streven*