



F Y S I O T H E R A P I E
Jansen van den Berg



Whitepaper

'Bewegen bij ziekte van Parkinson'

Hanneke Jansen van den Berg, Parkinson therapeut
bij Fysiotherapie Jansen van den Berg

Inhoud



Inleiding



Fysiotherapie tijdens de ziekte
van Parkinson



Wat kan de fysiotherapeut voor u doen?



ParkinsonNet



De ervaringen van Parkinson therapeut
Hanneke Jansen van den Berg

Inleiding

De ziekte van Parkinson is een ziekte van de hersenen. Wie aan de ziekte lijdt, kan uiteenlopende klachten hebben en de ziekte van Parkinson is dan ook erg complex. Voor geen enkele patiënt is het beeld van Parkinson symptomen hetzelfde. Ook de snelheid waarmee patiënten achteruit gaan en de gevolgen van de ziekte voor het dagelijks functioneren, variëren sterk van patiënt tot patiënt.

Het ziekteproces bij de ziekte van Parkinson is niet te beïnvloeden, alleen de symptomen van de ziekte zijn te beïnvloeden: namelijk met medicatie, operatie, en paramedische behandelingen waaronder fysiotherapie.

Fysiotherapie tijdens de ziekte van Parkinson

Fysiotherapie tijdens de ziekte van Parkinson richt zich op vijf aandachtsgebieden:

Fysieke capaciteit

Door de ziekte hebben patiënten vaak een inactieve leefstijl, hierdoor neemt de spierkracht en spierlengte af. Daarnaast is er een grotere kans op valincidenten.

Transfers

Patiënten ervaren vaak problemen met het uitvoeren van transfers. Bijvoorbeeld het opstaan uit een stoel, in en uit bed stappen en omdraaien in bed.

Arm- en handvaardigheid

Door de ziekte verloopt het reiken minder, minder gecoördineerd en langzamer. Soms kan ook het trillen (tremor) zorgen voor een verslechterde handvaardigheid.

Balans

Patiënten vallen heel vaak, ook in de vroege fase van de ziekte. Factoren die dit vergroten zijn freezing, het minder hoog optillen van de voeten bij het lopen, over beweeglijkheid, valangst etc.

Lopen

Loopstoornissen kunnen al in de beginstadia van de ziekte optreden.

Wat kan de fysiotherapeut voor u doen?

Uw fysiotherapeut kan zich richten op het verbeteren of onderhouden van functies op eerder genoemde aandachtsgebieden. Vanzelfsprekend kan fysiotherapie zich ook richten op voorkomen van beperkingen hierin.

De gespecialiseerde fysiotherapeut zal u voorlichten ter ondersteuning van zelfmanagement. U kunt in een groep of individueel trainen om de conditie en het lichamelijke functioneren te behouden of te verbeteren. Een actieve leefstijl is van belang voor mensen met de ziekte van Parkinson. Uw fysiotherapeut zal u daarom stimuleren om voldoende te bewegen.

Omdat er een verstoorde uitvoering is van automatische bewegingen bij de ziekte van Parkinson, kan uw fysiotherapeut u strategieën aanleren om een complexe beweging die in het dagelijks niet te vermijden is, toch uit te voeren. Denk hierbij aan opstaan uit een stoel of het omrollen in bed. Daarnaast kan een gespecialiseerd fysiotherapeut u compensatie strategieën aanleren om op die manier beperkingen in activiteiten te verminderen.

ParkinsonNet

Sinds jaren zijn wij, praktijk Jansen van den Berg, aangesloten bij ParkinsonNet, een multidisciplinair netwerk van zorgverleners die gespecialiseerd zijn in het aanbieden en begeleiden van parkinsonpatiënten.

Gespecialiseerde ParkinsonNet fysiotherapie leidt tot betere zorg tegen minder kosten. Dat blijkt uit een grootschalig onderzoek van zorgverzekeraar CZ en het Radboudumc waarbij meer dan vierduizend parkinsonpatiënten gedurende drie jaar zijn gevolgd.

De gespecialiseerde fysiotherapeuten hadden minder behandelingen nodig, terwijl de patiënten minder complicaties kregen. Ook waren de zorgkosten aanmerkelijk lager. De resultaten van het onderzoek verschijnen op 12 december in The Lancet Neurology.

De ervaringen van Parkinson therapeut Hanneke Jansen van den Berg

Elke woensdag oefen ik met een groep Parkinsonpatiënten waarin het sociale aspect en plezier in bewegen centraal staat. Daarnaast blijkt het prettig om te kunnen leren van lotgenoten en krijgen de deelnemers meer vertrouwen in bewegen.

Bewegen in groepsverband maakt bewegen leuker doordat mensen het gevoel krijgen ergens bij te horen. Het vergroot de motivatie om het beweegprogramma vol te houden en geregeld naar de lessen te komen.

Hanneke Jansen van den Berg, algemeen fysiotherapeut, Handtherapeut en Parkinson therapeut bij Fysiotherapie Jansen van den Berg in Vorden





F Y S I O T H E R A P I E
Jansen van den Berg

Fysiotherapie Jansen van den Berg
Zutphenseweg 23C
7251 DG Vorden
0575 - 551 507
info@jansenvdberg.nl
www.jansenvdberg.nl

Bij Fysiotherapie Jansen van den Berg kunt u terecht voor ParkinsonFit. ParkinsonFit is een beweegprogramma dat speciaal is samengesteld voor patiënten met de ziekte van Parkinson.

Tijdens ParkinsonFit wordt er getraind in kleine groepen. U wordt begeleid door een ervaren fysiotherapeut met specifieke kennis van de ziekte van Parkinson.