



## Inname medicatie & voeding

De belangrijkste medicatie voor vele parkinsonpatiënten is *levodopa*. De medicatie zorgt ervoor dat er een verhoging is van de hoeveelheid dopamine in de hersenen.

Het is belangrijk om uw medicatie op een vast tijdstip in te nemen alsook te combineren met de juiste voeding.

Neem uw medicatie in ofwel:

- Een halfuur voor de maaltijd
- 2 uur na de maaltijd

Neem bij voorkeur uw medicatie in met een glas koud water, thee of koffie zonder melk.

Vermijd de inname van uw medicatie samen met:

- Eiwitrijke voedingsproducten (vlees, kaas, melk, yoghurt, vis ...)
- Zure of bittere dranken (fruitsap, cola ...).

## Stappatroom

Houd uw aandacht erbij bij het wandelen. Let op volgende zaken:

- Neem grote stappen
- Eerst uw hiel plaatsen en uw voet goed afrollen
- Uw armen meezwaaien
- Een rechte houding (borst naar voor)

Wanneer u problemen ervaart bij het nemen van grote passen kan u uzelf gaan cueën door:

- Het meezeggen 'links - links - ...' of 'hiel - hiel - ...'
- Het meetellen met de stappen (luidop of tegen uzelf)
- Het gebruik van een metronoom

## Stretchen

Stretchen zorgt ervoor dat de spieren minder stijf zullen zijn en aanvoelen. Door het stretchen behoudt u een betere bewegelijkheid in de gewrichten. Bepaal een vast moment op de dag waarop u telkens uw stretchoefeningen uitvoert (bv. 's morgens bij het opstaan). Hierna volgen stretchoefeningen die u best dagelijks herhaalt.

**BELANGRIJK:** voer elke stretch-oefening 3 x uit en houdt telkens 20 seconden de rek aan.

# DE ZIEKTE VAN PARKINSON

## Wat is de ziekte van parkinson?

De ziekte van Parkinson is een neurodegeneratieve aandoening met als gevolg een verminderde aanmaak van dopamine. Dopamine zorgt voor de overdracht van impulsen uit de hersenen naar de zenuwbanen van de spieren.

Kenmerken kunnen zijn: Tremor (beven), moeite met bewegen (traagheid), spierstijfheid, evenwichtsproblemen, cognitieve klachten,...

De ziekte wordt behandeld door enerzijds medicatie en anderzijds de paramedische behandeling (oa. kinesitherapie, logopedie, ergotherapie, psycholoog, ...).

## Activiteit

Het is belangrijk om voldoende te bewegen. Zorg ervoor dat u minstens 30 minuten actief bezig bent per dag (bv. een wandeling maken, oefeningen doen, fietsen,...).

Tracht uw fysieke conditie te behouden/verbeteren en uw angst om te vallen tegen te gaan.

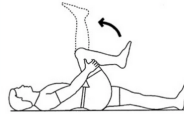
Samen met uw kinesitherapeut leert u hoe u motorische en niet-motorische taken, die moeilijker worden doorheen het verloop van de ziekte, het best aanpakt.



**HERSENLETSEL  
PRAKTIJK**

## 1: Hamstrings

- Ga op uw rug liggen;
- Trek 1 been naar u toe, het andere been ligt plat op de grond/matras;
- Het geplooid been probeert u nu te strekken tot u rek voelt achteraan in de bil.



## 2: kuiten

- Ga voor een muur staan met de handen tegen de muur;
- Zet 1 voet in een grote stap naar voor;
- Buig de voorste knie;
- Houd beide hielen op de grond!;
- Buig verder door de voorste knie tot u rek voelt in de kuit.



De kuiten kunnen ook gestretcht worden door met de tenen op een trede te staan en de hielen te laten zakken zodat u rek voelt op de kuit.

## 3: De adductoren

- Ga zitten op de grond of in uw bed;
- breng de voetzolen tegen elkaar met de knieën naar buiten;
- Duw bij met de ellebogen indien u nog geen rek voelt aan de binnenzijde van de billen.



## 4: De romp

- Ga op de rug liggen;
- Trek uw benen op, de voeten blijven op de matras/grond;
- Beweeg de knieën afwisselend naar links en rechts;
- Houd uw bekken tegen de matras.



## 5: De borstspier

- Ga in de deuropening staan met de beide ellebogen tegen de muur;
- Duw de borst naar voor zodat u rek voelt vooraan aan de schouder.



## 6: de biceps & voorarm

- In zit of in stand;
- Strek uw arm uit en draai de handpalm omhoog;
- neem met de andere hand de vingers vast (zie afbeelding);
- Beweeg voorzichtig de vingers naar u toe totdat u rek voelt aan de bovenzijde van de arm.



## Bedmobiliteit

Hierna geven we enkele mogelijkheden voor wanneer u problemen ervaart bij het in- en uit het bed stappen of bij het draaien in bed.

### In bed gaan:

Het is verstandig de dekens eerst goed open te slaan (als een harmonica) tot aan het voeteneinde. De bovenrand van het deken wijst in de richting van het hoofdeinde.

- Benader het bed met grote stappen, eventueel met gebruik van een cue voor ritme;
- Maak voor het bed een ruime draai (niet over één been), loop goed door tot u met uw kuiten of knieholten de bedrand voelt;
- Zit op de rand van het bed (let op voldoende afstand van het hoofdkussen);
- Laat uw bovenlichaam zakken richting kussen, plaats daarbij uw gewicht op de elleboog;
- Til de benen één voor één op het bed tot zijligging;
- Pak de dekens met uw vrije arm;
- Laat uw bovenlichaam op de matras zakken;
- Trek het deken over uw lichaam.



### Uit bed komen & rechtstaan van zit:

- Verplaats uw lichaam iets uit het midden naar de rand van het bed;
- Rol op uw zij (zie draaien in bed);
- Trek uw knieën verder naar uw borst;
- Sla het deken terug;
- Plaats uw bovenste arm naast uw onderste schouder;
- Breng uw voeten over de rand van het bed en duw uzelf tegelijkertijd op met beide armen;
- Plaats uw elleboog van uw onderste arm als stut, plaats uw bovenste arm halverwege.

Verder met rechtstaan van zit tot stand:

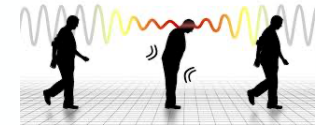
- Ga rechtop zitten op twee billen;
- Steun op uw armen, plaats deze iets achter uw lichaam;
- Schuif met uw achterwerk naar de rand van het bed;
- Neem steun met uw armen op de rand van het bed;
- Plaats uw voeten vlak voor het bed, circa 20 cm uit elkaar;
- Buig voorover (met uw neus boven uw knieën);
- Sta op vanuit uw benen, eventueel eerst schommelen.

### Draaien in bed, vanuit rugligging

Gladder lakens of een satijnen pyjama vergemakkelijken het glijden en draaien. Sokken kunnen meer grip geven op het laken en daarmee het draaien vergemakkelijken.

- Verplaats het deken naar de kant tegenovergesteld aan die waarnaar u draait;
- Til het deken op met uw armen, trek in rugligging uw knieën op, zet uw voeten plat op bed;
- Verplaats uw lichaam zijwaarts, met afwisselend uw voeten, uw bekken en uw hoofd en schouders, in tegenovergestelde richting van de draai;
- Plaats uw draaiarm gebogen naast uw hoofd, draai vervolgens uw hoofd en schouders, gebruik uw vrije arm voor de richting;
- Laat vervolgens uw knieën zakken richting draai, maak eventueel ruimte onder de dekens met uw vrije arm;
- Ga comfortabel liggen.

## Tips bij freezezen



Freezen is het bevriezen van de beweging. U heeft het gevoel dat de voeten vastplakken aan de grond of u maakt kleine snelle passen met de voeten, op dezelfde plaats. Het freezezen kan worden uitgelokt door bepaalde factoren, dit verschilt per patiënt.

Wanneer u het gevoel heeft dat uw voeten aan de grond zijn geplakt, kunnen deze tips u verder helpen:

- Gewicht verplaatsen van links naar rechts
- Marcheren ter plaatse (3 x knieën heffen/ de voeten uit de modder trekken)
- Een stap achteruitzetten
- Tot 3 tellen
- ...

Er zijn verschillende strategieën bij freezing. De kinesitherapeut bekijkt samen met u wat voor u de beste strategie is.

Extra informatie gewenst:

<https://www.parkinsonliga.be>

