

(1) BEWEGEN & PARKINSON DOOR ASTRID JACOBS

(2) ENJOY DANCING GELEIDT DOOR SABINE SMEETS

Astrid begint allereerst met het een en ander over fysiotherapie te vertellen. Parkinsonpatiënten krijgen fysiotherapie meestal nadat zij zijn doorverwezen door een huisarts, neuroloog, specialist thuiszorg e.d. Het doel van deze behandeling is het vergemakkelijken van bewegingen. Immers Parkinson is een chronische ziekte en er kunnen allerlei problemen gaan optreden zoals freezing bij het lopen, verminderd uithoudingsvermogen, balans en evenwicht bewaren en andere zaken die te maken hebben met het bewegen. Soms in combinatie met cognitieve problemen. De fysiotherapeut zal door middel van informatie, oefeningen, correcties en praktische tips proberen de conditie en beweeglijkheid van de patiënt zoveel mogelijk op niveau te houden. Ook kan hij of zij hulp invoeren van bv. ergotherapeut of logopedist. Deze zijn meestal aangesloten bij het Parkinsonnet waardoor men zeker is dat de aangeboden hulpverlener deskundig is op het gebied van Parkinson.

Vervolgens ging Astrid verder in op het belang van bewegen. Dit geldt voor iedereen maar zeker ook voor Parkinsonpatiënten. Ter illustratie liet Astrid een filmpje zien van de bekende neuroloog Erik Scherder, waarin hij uitlegt dat bewegen van grote invloed is op de doorbloeding van het frontale deel van onze hersenen, die daardoor beter gaat functioneren. Dit deel van het brein is het laatst gevormd maar wordt helaas ook het eerst, op latere leeftijd, afgebroken. Het frontale deel zorgt voor de "inhibitie". Inhibitie staat ook voor remming. Het frontale deel van de hersenen controleert het functioneren van de andere hersenen. Dit speelt een rol bij het nemen van initiatieven, bij motivatie en ook op het selecteren van voor de patiënt belangrijke informatie. Doordat niet alle informatie die ons bereikt, van gelijk belang is, focust het frontale deel op de belangrijkste ervan en voorkomt daardoor chaos.

In het derde deel van haar presentatie behandelt zij diverse behandelingen en tips bij de drie fases (eerste, middel en laatste) van het ziektebeeld van Parkinson. Deze drie fases zijn niet altijd duidelijk te onderscheiden en ze overlappen elkaar soms. Bij de laatste fase gaat het erom de belangrijkste functies van het lichaam te behouden. Van belang om doorliggen te voorkomen, voor een juiste houding in rolstoel of bed en voor transfers zoals gaan liggen, opstaan, reiken. Met behulp van de partner of mantelzorger laat men de patiënt zoveel mogelijk bewegen door een rondje te lopen maar ook wel door een zogenaamd "fietsje" te gebruiken. Er zijn verschillende strategieën. Als bewegen niet meer als vanzelf gaat, wordt bij de cognitieve bewegingsstrategie de beweging opgesplitst in kleine delen: bips naar voren, neus voor de knieën en opstaan. Bij een cue wordt het lichaam geprikkeld. Dit kan door tellen: een twee, een twee, of door een metronoom of muziek en ook door bijvoorbeeld markeringen op de vloer of de laserstreep afkomstig van een laserrollator. Niet iedereen reageert op eenzelfde manier op een cue. Belangrijk is het voorkomen van inactiviteit. Bewegen voorkomt of vermindert de angst om te vallen, helpt bij het bewaren van het evenwicht en bij transfers. In de vroege fase ligt het zwaartepunt meer op het behouden van kracht en het bewaren van het evenwicht. Astrid vertoont vervolgens een paar filmpjes met patiënten die in groepsverband oefenen. Daarbij kan men makkelijker zijn of haar grens verleggen wat tot betere prestaties leidt.

Tenslotte: Je hoeft niet alleen maar aan fysiotherapie te doen. Er zijn in Maastricht legio mogelijkheden om zinvol te bewegen zoals boksen, wandelen, zwemmen, etc.

ENJOY DANCING DEMONSTRATIE DOOR SABINE SMEETS

Na de presentatie van Astrid volgde een demonstratie van de dansgroep "Enjoy Dancing" van patiënten met Parkinson geleid door Sabine Smeets. Enjoy Dancing is voortgekomen uit de groep die vroeger "Care to Dance" heette. Sabine heeft in New York een cursus gevolgd van David Leventhal die algemeen als de grondlegger wordt beschouwd van een specifieke manier van dansen voor Parkinsonpatiënten. Sabine begon met een opwarmingsronde, een zogenaamde frase, waarbij nog iedereen op een stoel zat en de oefeningen zijn bedoeld om de spieren soepel te maken. Al gauw deed iedereen in de zaal mee. Nadien werden de stoelen opzijgezet en volgden er nog andere frases. Daarbij was er een die betrekking had op alternatieve methoden van groeten, zeer actueel gezien de Coronapandemie. Bijzonder aan deze dansen is dat ieder deelneemt op zijn eigen niveau. Niets moet. Je doet je best en dat is het. De demonstratie had veel succes en vormde een goed sluitstuk van deze middag over bewegen.

WvdC

Wilt u deelnemen aan deze danslessen? Dan bent u (wanneer we weer samen mogen komen als de maatregelen rondom Corona achter de rug zijn) van harte welkom.

*De groep danst elke vrijdag van 14.15 uur tot 15.15 uur in het Buurthuis Bosscherveld (Pastoor Moormanstraat 80, 6219 NA Maastricht). De kosten zijn 7,50 per persoon, per les. De eerste proefles is gratis.
Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Sabine op 06-10 16 11 87*
