

SPORT EN BEWEGING

BIJ PERSONEN MET DE ZIEKTE VAN PARKINSON

Dag van de trainer – 14/12/2024

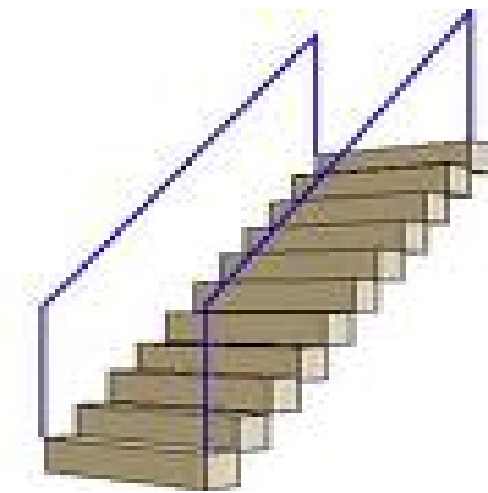
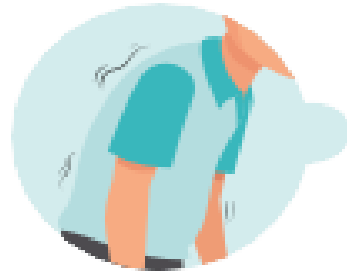
W. De Wilde

INCIDENTIE

- 1-3/1000 (30000 in België)
- pandemie (n pmP x2 in 2030)
- $M > V$
- vroegere diagnose

KLINISCH BEELD (PARKINSONISME)

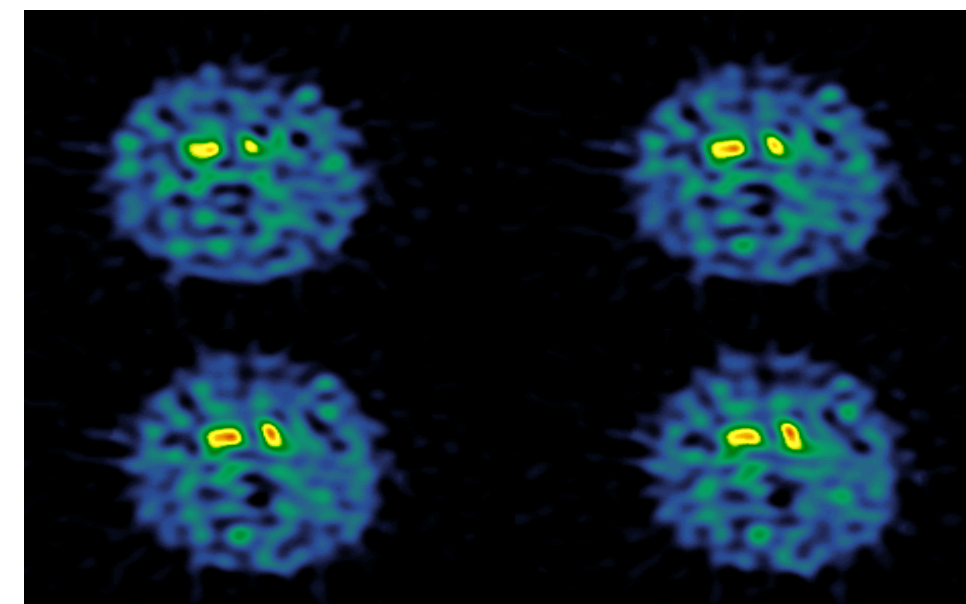
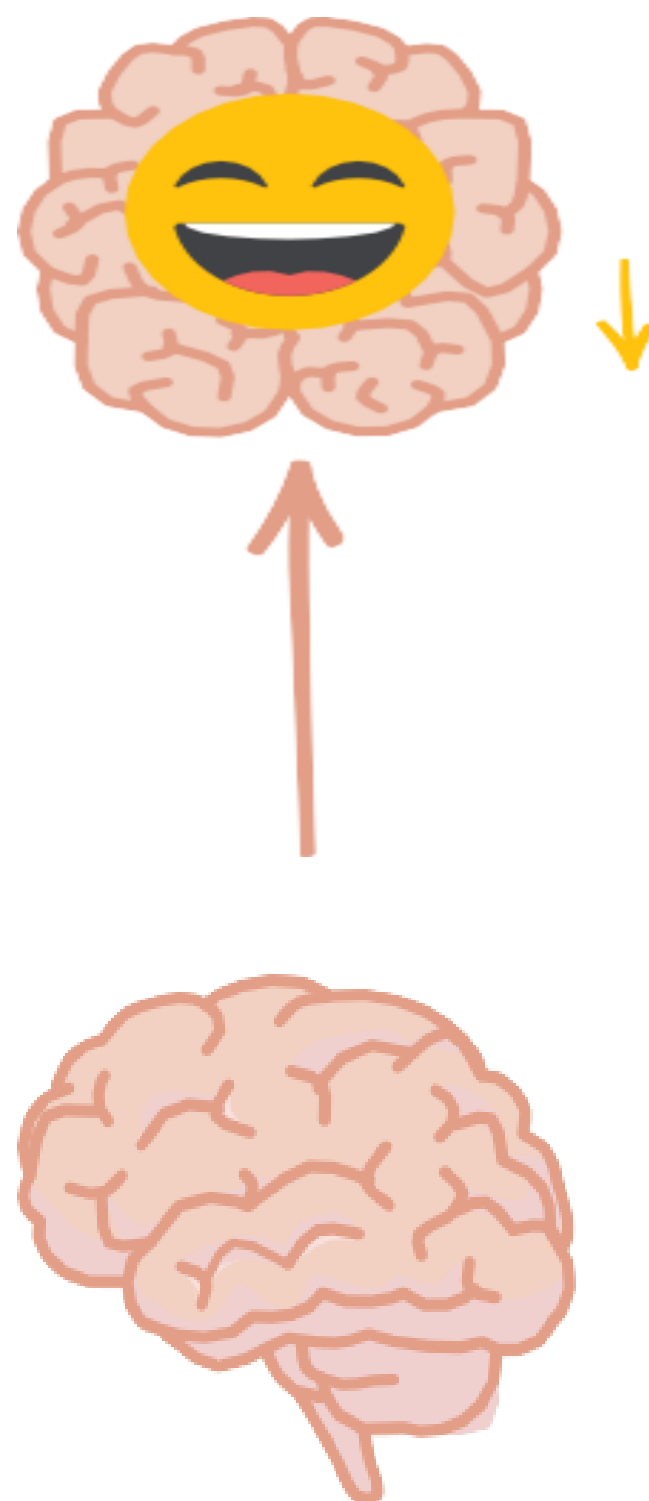
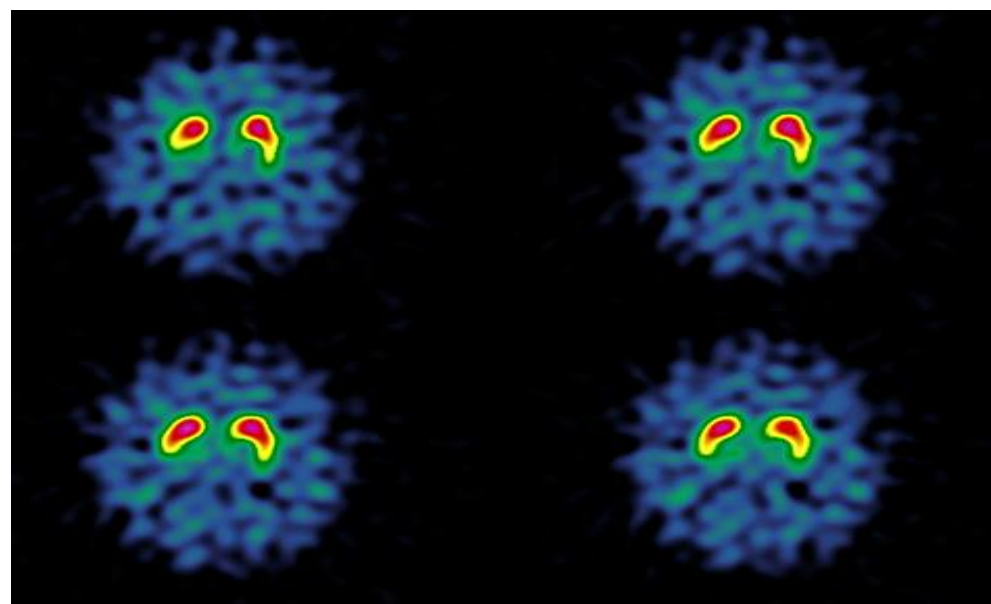
- motorische symptomen



- niet motorische symptomen :



- chronisch, progressief



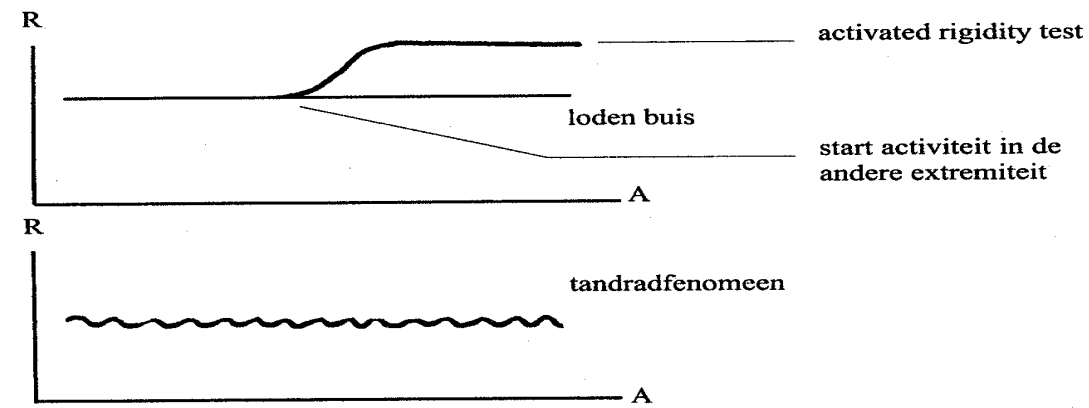
FUNCTIONIES

- regelen van de houdingstonus
- soepele overgang tussen bewegingen
- automatische bewegingen
- betrokken bij het motorisch leerproces

SYMPTOMEN – T.R.A.P.

Tremor (50%)
rusttremor

Rigiditeit



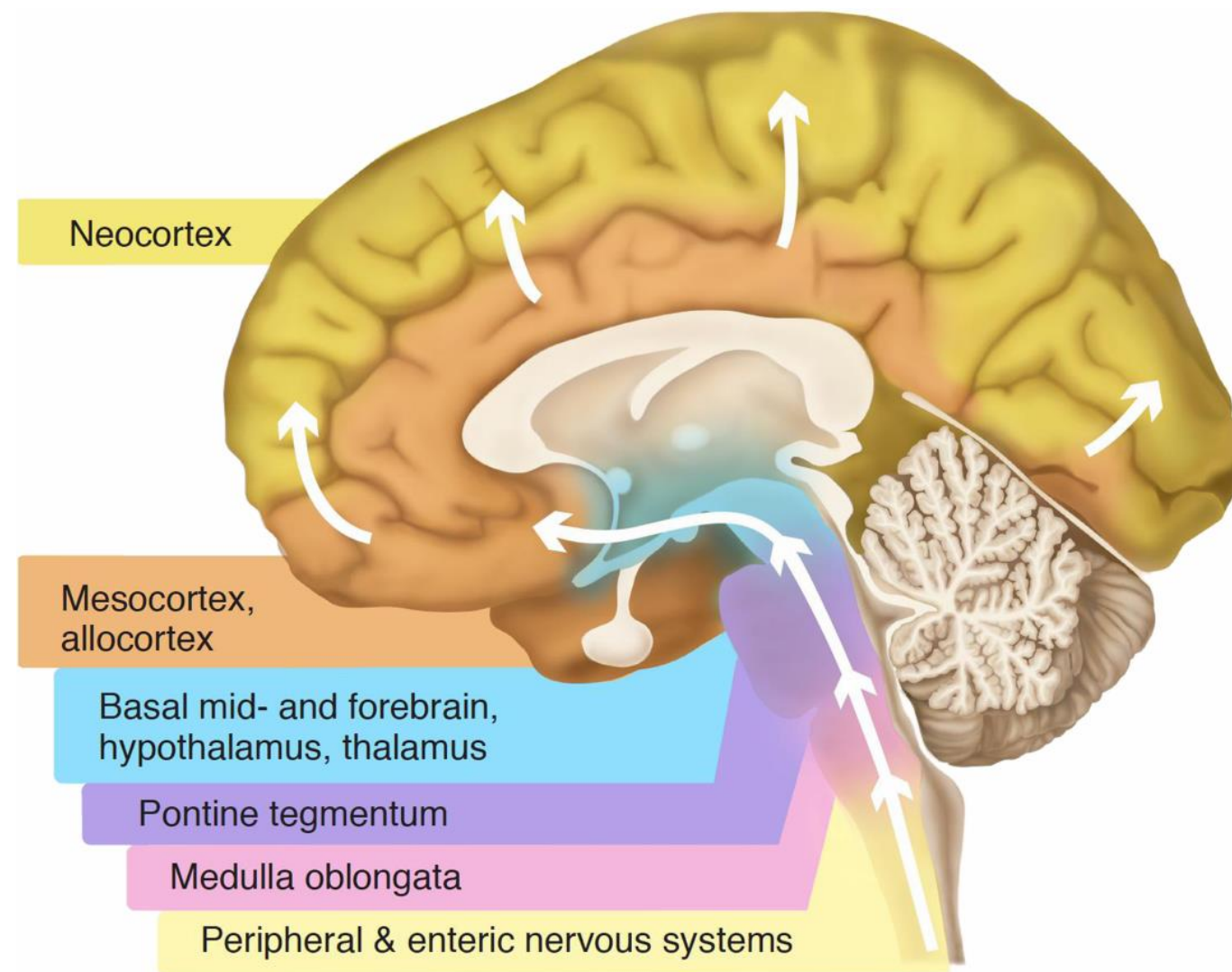
Posturale Instabiliteit

propulsie/retropulsie/vertraagde reacties

→ instabiliteit & vallen

Vnl. bij draaien, dubbeltaken, obstakels

ZIEKTEVERLOOP (STADIA VAN BRAAK)



- 1 : Medulla oblongata (IX en X), ncl. Olfactorius**
~ reukzin, stembanden, abdomen,
- 2 : tegmentum pontis (locus coeruleus)**
~ REM sleep behaviour
- 3 : mesencephalon (SNc)**
~ motoriek (TRAP)
~ hallucinaties (visueel, auditief)
- 4 : anteromed. temporale mesocortex**
~ slaapfunctie, geheugen (hippocampus)
- 5 en 6 : neocortex**
~ dementie

BEÏNVLOEDENDE FACTOREN

- medicatie : levodopa of dopamine-agonisten (neurochirurgie)
- interne / externe factoren (stress, emoties, aandacht, dubbeltaken, nauwe doorgangen, ...)
- sport en beweging
- progressieve aandoening

VROEGE STADIA

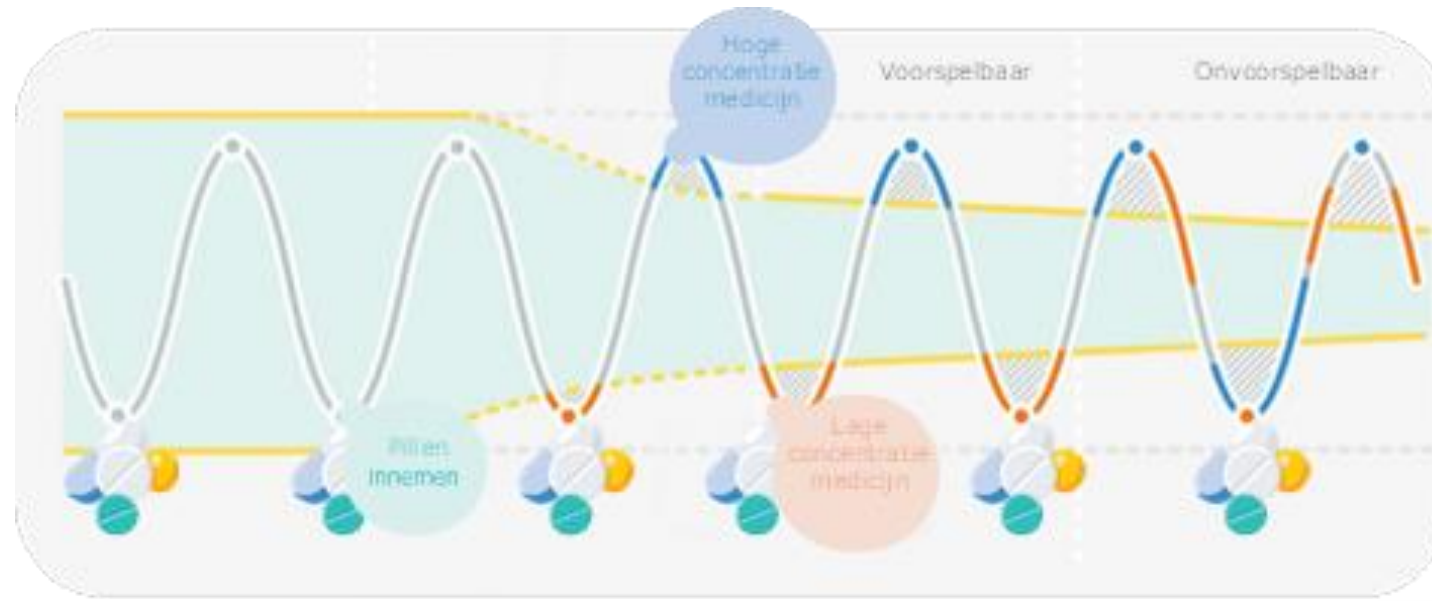
- **motorisch (TRAP)**
 - beginnende houdingsafwijkingen
 - maskergelaat
 - stemproblemen
 - beperkt valrisico
- **niet motorisch**
 - verstoorde reukzin
 - slaapstoornissen
 - obstipatie en urges
 - Vermoeidheid
 - stemmingsstoornissen,
- **verwerkingsproces**

- weinig klachten m.b.t. functionaliteit
- trager en onhandiger
- deconditionering



MIDDEN STADIA

- fluctuaties in medicatie / complicaties



- freezing en evenwichtsverlies



- moeite met initiatief nemen, planning en multitasking

- functionele problemen, verlies onafhankelijkheid
- complicaties van de medicatie

LATE STADIA

- toenemende **houdingsafwijkingen**
- toenemende **ON/OFF-fluctuaties**
- **afhankelijkheid** van hulpmiddelen & andere mensen
- motorische & **niet-motorische symptomen** meer uitgesproken
- verhoogde **kwetsbaarheid** bv. bij luchtweginfecties

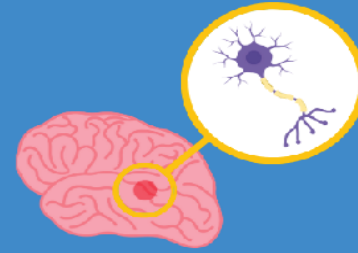


VOORDELEN VAN SPORT EN BEWEGING

- verbetering van **lichaamsfuncties**
kracht, uithouding, lenigheid en cognitief functioneren
- verbetering van **symptomen**
- **minder nood aan medicatie**
- daling van **stress** (cortisol) en depressie
- verbetering van **functionaliteit**
gang, evenwicht, handmotoriek
- hogere **levenskwaliteit**
- meer **sociaal contact**



SPORTEN MET PARKINSON



VROEG STADIUM



→ Weinig functionele problemen
Bewegingen trager & onhandiger
Maskergelaat

- ✓ **Meerdere sporten mogelijk**
↳ Dansen, Tai Chi, racketsporten, ...
- ✓ **Gericht bewegen bij een kiné**

MIDDEN STADIUM



→ Meer functionele problemen
Evenwichtsstoornissen & valrisico
Fluctuaties medicatiepatroon: ON/OFF ■

- ✓ **Sporten in stand met aandacht voor veiligheid**
↳ Hulpmiddel, begeleiding, aangepaste activiteit, ...
- ✓ **Sporten in zit bij verhoogd valrisico**
↳ Eerdere valincidenten, freezing, vertraagd stappen, ...
- ✓ **Gericht bewegen bij een kiné**

LAAT STADIUM



→ Afhankelijkheid hulpmiddelen & derden
Symptomen steeds meer uitgesproken

- ✓ **Ontspanningsoefeningen**
- ✓ **Gericht bewegen bij een kiné**

TIPS VOOR TRAINERS

- zorg voor **fun én veiligheid**
- **daag de sporter uit** qua intensiteit, maar **vermijd complexe opdrachten**
- **demonstreer** met grote bewegingen en duidelijke instructies
- gebruik **cues**
 - tel luidop of gebruik muziek (ritmisch, iets sneller)
 - doe mee (zo geef je ritme en beweging aan)
- las regelmatig een korte **pauze** in.
- **vraag naar het gevoel of de beleving**. Door het maskergelaat is die niet altijd zichtbaar.











SPORTEN MET DE ZVP

Elk sportmoment is een OVERWINNING!