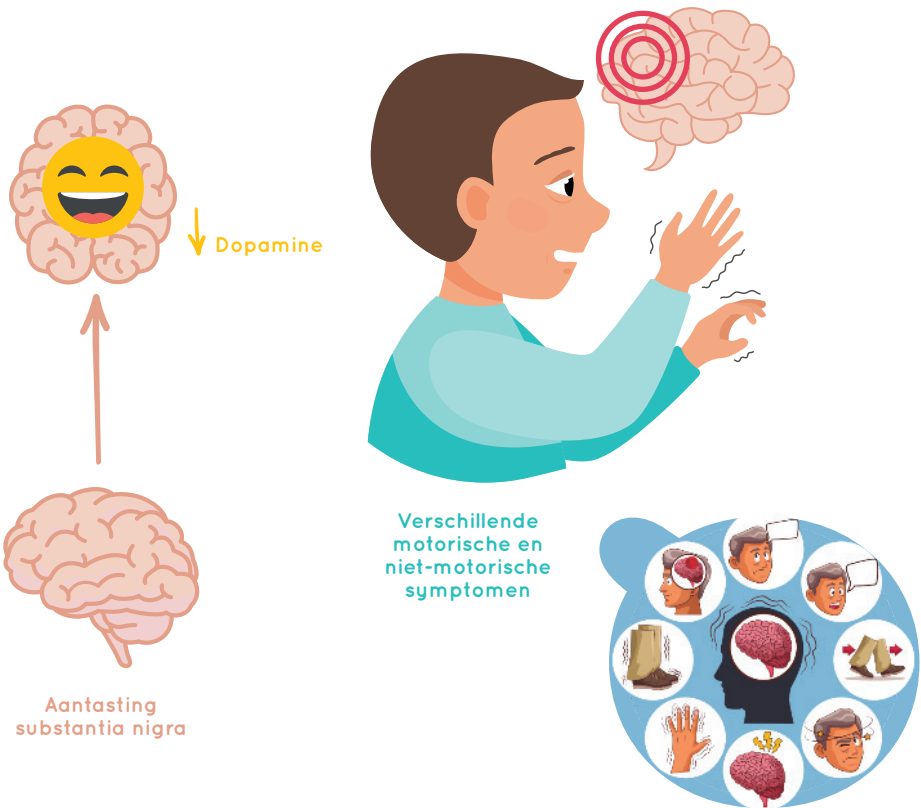


# Sporten met Parkinson



## Wat is de ziekte van Parkinson?

De ziekte van Parkinson is de op één na meest voorkomende **neurodegeneratieve** aandoening (= aandoening die de hersenen aantast). Door de vergrijzing neemt het aantal personen toe, met in België naar schatting 40.000 gevallen. De ziekte ontstaat in de **substantia nigra**, een hersengebied dat **dopamine** aanmaakt, een stof die nodig is voor de **signaaloverdracht tussen hersencellen**. Bij de ziekte van Parkinson sterven deze cellen af, waardoor er minder dopamine beschikbaar is, wat zijn impact zal hebben op zowel de motoriek, het gemoed als het planmatig functioneren. De oorzaak is nog onbekend, maar waarschijnlijk spelen genetische en omgevingsfactoren (gifstoffen, zware metalen,...) een rol.



Verschillende **motorische en niet-motorische symptomen** kunnen gelinkt worden met de ziekte van Parkinson, maar gelukkig treden ze niet steeds allemaal op. De diagnose wordt meestal pas gesteld wanneer de motorische klachten op de voorgrond treden. Niet-motorische symptomen zoals vermoeidheid, slaapproblemen en obstipatie kunnen eerder optreden, maar omdat ze in het beginstadium vaak weinig invloed hebben op het dagelijks functioneren, worden ze minder snel onderzocht.

## MOTORISCHE SYMPTOMEN



- Bradykinesie of **vertraging** in bewegen is het hoofdsymptoom, waarbij bewegingen langzamer verlopen en vaak ook moeilijker te initiëren zijn.



- Tremor of **beven** is vaak het meest herkenbare symptoom, maar komt slechts bij 1 op 2 personen voor.



- Rigiditeit of **spierstijfheid** waarbij de spieren minder flexibel zijn.



- Posturale instabiliteit of **evenwichtsproblemen** met een verhoogd valrisico als gevolg.

## NIET-MOTORISCHE SYMPTOMEN

Enkele van de **meest voorkomende symptomen** sommen we hieronder op, uiteraard is niet elk symptoom van toepassing bij iedereen:



Depressie



Angst



Apathie



Vermoeidheid



Pijn



Bloeddrukval



Slaap-  
stoornissen



Blaasproblemen



Stoelgang-  
problemen



Cognitieve  
stoornissen



Hallucinaties

De ziekte van Parkinson komt meestal voor op latere leeftijd, waarbij symptomen zichtbaar worden bij personen tussen de 50 en 70 jaar. **Vijf tot tien procent (5-10%) krijgt echter de diagnose voor 45 jaar.** Momenteel is deze ziekte ongeneeslijk. Medicatie, sport en beweging kunnen de symptomen wel op een positieve manier beïnvloeden. **Lichaamsbeweging speelt dus een belangrijke rol in het helpen vertragen en/of stabiliseren van deze ziekte!**

# De stadia van Parkinson

Algemeen kunnen er volgens de Hoehn en Yahr stadia **vijf klinische ziektestadia** gevonden worden, die we eigenlijk kunnen opdelen in **drie grote groepen** (= vroeg, midden en laat). Elk klachtenpatroon is uniek, waardoor niet altijd elk symptoom bij elk stadium aanwezig dient te zijn. De verschillende symptomen kunnen wel altijd ondergebracht worden binnen een bepaald stadium.

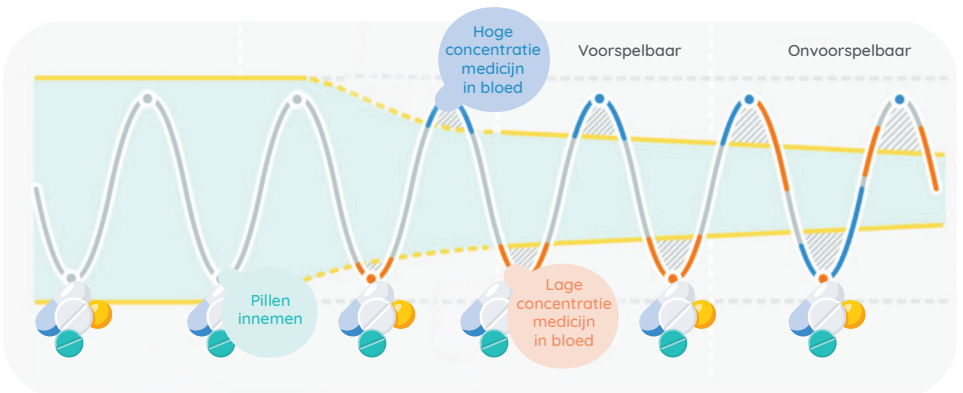
## VROEG STADIUM



- Weinig functionele problemen
- Trager en onhandiger bewegen
- Beginnende houdingsafwijkingen (gebogen houding) met kuit- en/of rugpijn
- Mogelijks stemproblemen en maskergelaat (bewegingsarmoede in het gezicht)
- Beperkt valrisico

## MIDDEN STADIUM

- Schommelingen in het medicatiepatroon: ON/OFF-periodes
- Meer functionele problemen
- Freezing: plotselinge bevroering van bewegingen, vooral bij stappen en andere activiteiten zoals schrijven en zwemmen
- Evenwichtsstoornissen, wat het valrisico verhoogt (soms al in een vroeg stadium)
- Moeilijkheden met initiatief nemen, planning en multitasking



Hoeveelheid medicatie in het bloed

Medicatie innemen

ON-periode

Grenzen dopamine buffer

Dyskinesie

OFF-periode

Tijdens de **ON-periode** werkt de medicatie goed en blijven de symptomen onder controle. In de **OFF-periode** neemt de werking af, wat leidt tot meer stijfheid en traagheid. Na verloop van tijd wordt de medicatie minder effectief en houdt deze de symptomen korter onder controle. Dyskinesie (= onwillekeurige bewegingen) is een bijwerking van langdurig gebruik van levodopa (= medicatie), vooral wanneer deze medicatie op zijn piek werkt. Deze wisselende medicatiewerking is vaak onvoorspelbaar en maakt de behandeling **uitdagerend**.

## LAAT STADIUM



- Toenemende houdingsafwijkingen
- Toenemende ON/OFF-fluctuaties
- Afhankelijkheid van hulpmiddelen & andere mensen
- Motorische & niet-motorische symptomen meer uitgesproken
- Verhoogde kwetsbaarheid met bijvoorbeeld toegenomen kans op luchtweginfecties

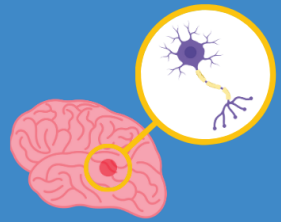
## Sport en de ziekte van parkinson: welke voordelen?

Meerdere studies doen vermoeden dat sporten een **neuroprotectief** effect heeft en dus de progressie van de ziekte kan helpen vertragen. We sommen de voordelen van sport hieronder graag op:

- Verbetering van lichaamsfuncties: kracht, uithouding, lenigheid en cognitief functioneren
- Verbetering van motorische en niet-motorische symptomen
- Meer energie en minder vermoeidheid
- Daling van cortisol, wat depressie kan verminderen
- Verbetering van functionaliteit: gang, evenwicht, motoriek
- 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**



## Welk advies kan je een sporter geven bij het maken van een sportkeuze?

Er bestaat **geen één enkele aanbeveling** voor een bepaalde sport voor de sporter met de ziekte van Parkinson. Elke sport kan aangeraden worden en graag geven we **enkele tips** die de keuze kunnen vergemakkelijken:



- De FUN-factor is essentieel: kies een sport die je leuk vindt, zodat je het langer volhoudt.



- Train zoveel mogelijk tijdens de ON-fase van je medicatie voor betere bewegingen en meer trainingseffect.



- Durf jezelf uit te dagen en probeer nieuwe sporten die je nog nooit hebt gedaan.



- Zoek een sportbuddy die je kan motiveren om naar de les te gaan en je helpt bij eventuele problemen tijdens het sporten.



- Probeer regelmatig in je sportsessies en planning aan te brengen.



- Bij twijfel kan je altijd te rade gaan bij je behandelende neuroloog of kinesitherapeut met neurologische specialisatie!



## Handige tips voor sportbegeleiders

Als begeleider kun je struikelblokken tegenkomen waarvoor je niet altijd direct een oplossing hebt, maar die met **kleine aanpassingen** gemakkelijk te voorkomen zijn. Hier zijn enkele tips:

- **Demonstraties met grote bewegingen** en duidelijke instructies verbeteren de bewegingskwaliteit.
- **Gebruik cues**, zoals luidop meetellen, om bewegingen dynamischer te maken. Zorg voor een ritmisch, regelmatig tempo dat iets hoger ligt dan wat de sporter zelf zou doen.
- Sporters met Parkinson moeten voortdurend over hun bewegingen denken, daarom is het nuttig **regelmatig een korte pauze in te lassen**.
- De ziekte zorgt voor vertraging zowel fysiek als mentaal, maar sporten met snelle en grote bewegingen en intensief trainen zijn aanbevolen. Zorg er wel voor dat **opdrachten niet te complex** gemaakt worden.
- Soms lijkt een sporter met Parkinson apathisch, waardoor hun tevredenheid niet altijd zichtbaar is. **Vraag** bij twijfel gerust naar hun **gevoel en beleving**.
- **Daag de sporter voldoende uit**, vaak kunnen ze meer dan ze zelf denken!



## Key messages voor de sporter

- Welke sport je ook kiest, zorg dat het hebben van **FUN** centraal staat, want alleen dan houd je het sporten vol. Vaak zijn er meer sporten mogelijk dan je denkt. Via G-sport Vlaanderen vind je een sportclub in jouw buurt.
- Kies een sport die past bij het **STADIUM VAN DE ZIEKTE EN JE INTERESSE**, en vraag eventueel hulp aan je arts, kinesitherapeut of de toeleidingsdienst van G-sport Vlaanderen.
- Durf te **COMMUNICEREN** met de sportbegeleider, zodat het sportmoment nog veiliger en vlotter zal verlopen.
- Elk sportmoment is een **OVERWINNING!**

## Meer informatie

**Sportieq** is een kenniscentrum om de fysieke, psychische, sociale en seksuele integriteit van iedereen te beschermen, zodat we allen sport zorgeloos kunnen beleven. **G-sport Vlaanderen** is de Vlaamse G-sportfederatie voor personen met een beperking, psychische kwetsbaarheid en chronische aandoening. G-sport Vlaanderen inspireert, creëert kansen en neemt drempels weg zodat alle (potentiële) G-sporters op een gezonde en kwaliteitsvolle manier aan sport en beweging kunnen doen – op maat van hun eigen behoeften, mogelijkheden en ambities.

