

## Ziekte van Parkinson en Oefentherapie Cesar / Mensendieck

Bukken, tillen, zitten, lopen. Het zijn dagelijkse activiteiten waar niemand eigenlijk bij stil staat. Tenzij er klachten ontstaan. Spierstijfheid, beven, voorovergebogen lopen met schuifelende pasjes ... Dan blijkt het de ziekte van Parkinson te zijn. Een oefentherapeut Cesar of Mensendieck is deskundig op het gebied van houding en bewegen. De oefentherapeut is gespecialiseerd in het begeleiden van mensen met een chronische aandoening, zoals de ziekte van Parkinson.

### Wat is de ziekte van Parkinson?

De ziekte van Parkinson begint meestal op latere leeftijd en wordt vooral gekenmerkt door een steeds toenemende beperking van het bewegen en stoornissen in de mentale functies.

De ziekte van Parkinson ontstaat door het afsterven van zenuwcellen in een bepaald deel van de hersenen. Deze cellen produceren de stof dopamine. Dopamine is een 'neurotransmitter', een stof die nodig is om signalen door te geven van de ene hersencel naar de andere. Mensen met de ziekte van Parkinson hebben te weinig dopamine. Daardoor wordt onder meer de aansturing van de spieren bemoeilijkt.

De oorzaak van de ziekte van Parkinson is niet bekend. Ook zijn er geen medicijnen die de natuurlijke aanmaak van dopamine kunnen herstellen. Daardoor is genezing van de ziekte niet mogelijk en is medicatie gericht op bestrijding van de symptomen.

### Klachten

Veel patiënten lopen voorovergebogen, met kleine schuifelende pasjes. Gewone automatische handelingen zoals voeten vegen, aankleden, opstaan vanuit een stoel en het omdraaien in bed kosten vaak heel veel moeite. Ook het evenwicht is niet meer vanzelfsprekend, vooral wanneer meerdere taken tegelijk uitgevoerd moeten worden. Veel patiënten vallen regelmatig. Andere bekende motorische verschijnselen van Parkinson zijn beven (de tremor), pijnlijke spierstijfheid, bewegingstraagheid, freezing en een starre gezichtsuitdrukking (het maskergelaat).

### Wat kan een oefentherapeut Cesar of Mensendieck u bieden?

Een oefentherapeut Cesar of Mensendieck is deskundig op het gebied van houding en bewegen. De oefentherapeut is gespecialiseerd in het begeleiden van mensen met een chronische aandoening, zoals de ziekte van Parkinson. Door middel van een specifiek Parkinson onderzoek analyseert de oefentherapeut samen met u welke problemen er zijn. Daarna wordt een behandelplan opgesteld, zodat uw problemen effectief worden aangepakt, u zich gemakkelijker gaat bewegen en beter in balans komt. Hierdoor bent u beter in staat om zelfstandiger en veiliger deel te nemen aan het maatschappelijk leven (werk, hobby's, recreatieve activiteiten, sociale relaties).

### ParkinsonNet

Oefentherapeuten die gespecialiseerd zijn in het behandelen en begeleiden van patiënten met de ziekte van Parkinson, zijn aangesloten bij ParkinsonNet. ParkinsonNet is een landelijk netwerk waarbij meer dan 2000 zorgverleners zijn aangesloten. Naast oefentherapeuten zijn dit bijvoorbeeld neurologen, fysiotherapeuten, ergotherapeuten, logopedisten en verpleegkundigen.

Kijk voor meer informatie op [www.parkinsonnet.nl](http://www.parkinsonnet.nl)

### **Persoonlijke begeleiding**

De therapie wordt altijd aangepast aan uw persoonlijke situatie en hulpvraag. U kunt daarbij denken aan:

- Het verbeteren van het lopen: starten, stoppen en het lopen zelf
- Het verbeteren van uw evenwicht
- Verminderen neiging tot vallen
- Het veilig en zo zelfstandig mogelijk uitvoeren van transfers\* in uw dagelijkse leefomgeving
- Het verminderen van de pijn en stijfheid in uw spieren
- Het verbeteren van coördinatie en spierkracht
- Het verbeteren van uw lichaamshouding, conditie en ademhaling
- Het verbeteren van handvaardigheden

\* met transfers worden o.a. bedoeld: opstaan, gaan zitten, in of uit bed komen en omdraaien

### **Groepsbehandeling**

De keuze van groepsbehandeling of individuele behandeling is afhankelijk van uw problemen, wensen en mogelijkheden. Wanneer persoonlijke doelen bij u centraal staan, zoals het verbeteren van uw houding of transfers, is individuele behandeling het meest geschikt. Bij algemene doelen zoals het werken aan uw conditie, is oefentherapie (of hydrotherapie) in groepsverband een goede keuze. In een groep ontmoet u andere mensen met de ziekte van Parkinson. Oefenen in groepsverband werkt vaak extra motiverend.

### **Verwijzing en vergoeding**

Wilt u in aanmerking komen voor een chronische verwijzing, die vergoed wordt vanuit de basisverzekering, dan heeft u een verwijzing nodig van een specialist. Vervolgverwijzingen kunt u via de huisarts aanvragen. U kunt ook direct – zonder verwijzing – bij een oefentherapeut terecht. De oefentherapeut zal in dat geval het eerste (intake) gesprek met u voeren. De behandeling wordt dan vergoed via de aanvullende verzekering.

Let op: De kosten voor groepslessen zijn voor eigen rekening.

### **Meer informatie**

Wilt u meer weten over oefentherapie of zoekt u een oefentherapeut bij u in de buurt? Kijk op de website van de Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck (VvOCM):

[www.oefentherapeut.nl](http://www.oefentherapeut.nl)

Kijk voor meer informatie over de ziekte van Parkinson op [www.parkinson-vereniging.nl](http://www.parkinson-vereniging.nl)