

## PARKINSON

Spierstijfheid, beven, voorovergebogen lopen met schuifelende pasjes ... PARKINSON.

Wat is de ziekte van Parkinson en wat heeft oefentherapie Cesar/Mensendieck u te bieden?

Wat is de ziekte van Parkinson?

De Engelse arts James Parkinson beschreef in 1817 de shaking palsy (schudverlamming). Later werden de door hem beschreven symptomen bekend als 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.

Hoe ontstaat de ziekte van Parkinson?

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.

Klachten

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.

Veel patiënten lopen voorovergebogen, met kleine schuifelende pasjes. Gewone handelingen zoals voeten vegen, een jas aantrekken en het zich omdraaien in bed kosten vaak heel veel moeite. Bij opstaan, draaibewegingen of het omzeilen van obstakels kan de patiënt last hebben van start- en stopproblemen. Ook het evenwicht is niet meer vanzelfsprekend, vooral wanneer meerdere taken tegelijk uitgevoerd worden. Veel patiënten vallen regelmatig. Andere bekende motorische verschijnselen van Parkinson zijn beven (de tremor), pijnlijke spierstijfheid, bewegingstraagheid, freezing en een starre gezichtsuitdrukking.

Oefentherapie  
Cesar/Mensendieck

De oefentherapeut Cesar/Mensendieck zorgt ervoor dat u zich weer gemakkelijker gaat bewegen en beter in balans komt. Hierdoor bent u in staat om zelfstandiger en veiliger deel te nemen aan het maatschappelijk leven (werk, hobby's, recreatieve activiteiten, sociale relaties).

Behandeling

De therapie wordt altijd aangepast aan uw persoonlijke situatie en wensen.

U kunt daarbij denken aan:

- het verbeteren van het lopen: starten, stoppen en het lopen zelf;
- het verbeteren van uw evenwicht;
- het veilig en zo zelfstandig mogelijk uitvoeren van transfers\*, in uw dagelijkse leefomgeving en onder verschillende omstandigheden;
- 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

Als u in aanmerking wilt komen voor een chronische verwijzing, welke vergoed wordt vanuit de basisverzekering, dient u eerst verwezen te worden door een specialist. Vervolgverwijzingen kunnen via de huisarts aangevraagd worden.

In alle andere gevallen kunt u gebruik maken van de directe toegankelijkheid oefentherapie. U kunt dan ook zonder verwijzing van huisarts of specialist naar de oefentherapeut Cesar/Mensendieck. De behandeling wordt vergoed via de aanvullende verzekering.

Zowel individuele behandeling als groepsbehandeling worden vergoed door de zorgverzekeraars vanuit de aanvullende verzekering.

(N.b. De kosten voor groepslessen zijn voor eigen rekening.)

## Nadere informatie

Voor inlichtingen kunt u zich wenden tot een oefentherapeut Cesar/Mensendieck in uw omgeving. Adressen vindt u in de praktijkzoeker op [www.oefentherapeut.nl](http://www.oefentherapeut.nl) of via de beroepsorganisatie (Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck).

## Adressen

- Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck (VvOCM)  
Kaap Hoordreef 54  
3563 AV Utrecht  
tel: 030-26 256 27  
[info@vvocm.nl](mailto:info@vvocm.nl)  
[www.vvocm.nl](http://www.vvocm.nl)  
[www.oefentherapeut.nl](http://www.oefentherapeut.nl)
- Telefoongids/Gouden Gids  
Onder de O van Oefentherapeut Cesar/Mensendieck of  
de C of M van Cesar of Mensendieck Oefentherapie
- Parkinson Patiënten Vereniging  
[www.parkinson-vereniging.nl](http://www.parkinson-vereniging.nl)