

BEWEGEN BIJ PARKINSON

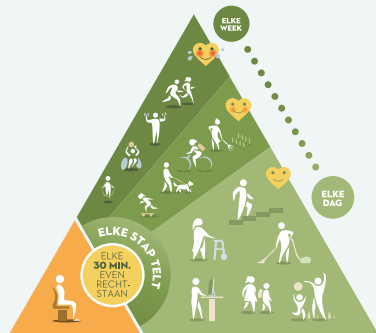
WAAROM MEER BEWEGEN?

(Meer) bewegen bij Parkinson? Goed idee! Maar het lijkt misschien niet gemakkelijk om te doen. Deze fiche wilt jou op weg helpen!

REGELMATIGE LICHAAMSBEWEGING WORDT AANGERADEN BIJ DE ZIEKTE VAN PARKINSON OMDAT ER BEWIJS IS DAT HET:

- de motorische symptomen verbetert;
- de wandelsnelheid en het evenwicht verbetert;
- het valpercentage vermindert en de aerobe fitheid en de spierkracht vergroot.

STAP 1 GEBRUIK DE BEWEGINGSDRIEHOEK



gezondleven.be

BEWEGINGSDRIEHOEK GEZOND LEVEN

EEN GEZONDE MIX VAN ZITTEN EN BEWEGEN IS BELANGRIJK, ELKE DAG.

ELKE VOORUITGANG TELT

KLEIN BEGINNEN EN STAP PER STAP OPBOUWEN GEEFT JE MEER KANS OP SUCCES.

STAP 2 GROEI GELEIDELIJK NAAR DEZE AANBEVELINGEN



Geraak je niet aan deze aanbeveling door jouw gezondheid? Probeer dan te doen wat lukt want elke stap telt!



VERMIJD URENLANG STILZITTEN

Sta elke 30 minuten even recht.



Beweeg aan matige intensiteit

Minstens 150 min. per week	Verspreid de beweging over 3-7 sessies per week
----------------------------	---

OF

Beweeg aan hoge intensiteit

Minstens 75 min. per week	Verspreid de beweging over 3-5 sessies per week
---------------------------	---

OF

Beweeg door matige en hoge intensiteit te combineren waarbij 1 min. aan hoge intensiteit telt voor 2 min. aan matige intensiteit



Voor een aantal kracht-oefeningen uit volgens jouw individuele mogelijkheden

Voer elke kracht-oefening 8-15 keer uit	Doe dit 1-3 keer (= 1-3 reeksen van 8-15 oefeningen)	Doe dit 2-3 keer per week
---	--	---------------------------



Doe gang- en evenwichtsoefeningen. Pas de intensiteit aan aan jouw niveau en verhoog de complexiteit.

Beweeg in sessies van 50-60 min.	Doe dit 3 keer per week ten minste 8-12 weken
----------------------------------	---

Moeilijke tabel? Vraag uitleg aan je arts, kiné of Bewegen Op Verwijzing-coach.

WAT DOE JE BEST?

Iedereen is anders. Er bestaat dus geen 'beste' beweging of 'beste' aanbeveling die opgaat voor alle Parkinson-patiënten. Het is ook niet de bedoeling dat de aanbevolen beweging in één keer nagestreefd wordt. Wat je wel best doet is verantwoord opbouwen en stap voor stap vooruitgaan. **Elke stap telt!**

8 BEWEEGTIPS

1 LAAT JE BEGELEIDEN

Raadpleeg een kinesitherapeut want de **lichaamsbeweging moet echt op maat gebeuren**. Nadien blijf je best zelfstandig in beweging. Een **Bewegen Op Verwijzing-coach** kan je hierbij helpen: de coach werkt samen met jou een beweegplan op maat uit met makkelijke manieren om meer te bewegen in het dagelijkse leven. Hierbij motiveert de coach jou om vol te houden en om je beweegdoelen te halen. Vraag ernaar bij je arts.

2 POSITIEVE EFFECTEN MEDICIJNEN

Je doet je trainingen best wanneer je de positieve effecten van de medicijnen voelt.

3 PLAN OPWARMING EN COOLDOWN IN

Warm zeker op voor je aan je oefeningen begint en voorzie ook achteraf tijd om af te koelen.

4 BOUW GELEIDELIJK AAN OP

Drijf de frequentie, duur en intensiteit van beweging geleidelijk op.

5 ZOEK HET NUT VAN BEWEGING VOOR JOU

Beweeg functioneel: doe oefeningen die je helpen bij bewegingen in het dagelijkse leven. Zoals stapoefeningen waardoor je beter kan wandelen of oefeningen om de stramheid in je bovenste ledematen te verbeteren.

6 WERK AAN JE EVENWICHT

Een verminderd evenwicht is typerend voor Parkinson. Voorzie daarom voldoende uitdagende evenwichtsoefeningen en **beweeg onder begeleiding als je een verhoogd valrisico hebt**.

7 GELOOF IN DE POSITIEVE EFFECTEN VAN BEWEGING!

Apathie en vermoeidheid kunnen je belemmeren om te (starten met) bewegen. Toch is beweging positief voor je gezondheid. Start met kleine doelen en onthoud dat elke stap telt!

8 GA EERST LANGS BIJ JE HUISARTS ALS JE...

- ouder dan 45 jaar en al lange tijd inactief bent (en hoog intensief wilt bewegen).
- een hart- en vaatziekte of een verhoogd risico hiervoor hebt door diabetes, chronische nierziekte, depressie en/of chronische ontstekingsziekten.
- een aanzienlijk verhoogde bloeddruk of cholesterol hebt en/of er meerdere cardiovasculaire risicofactoren zijn.
- beweegt aan hoge intensiteit zonder stapsgewijze aanpassingen aan het intensiteitsniveau tijdens een sessie of tussen sessies.

MEER INFO? SURF NAAR:
WWW.BEWEGENBIJZIEKTE.BE

NUTTIGE LINKS:
WWW.GEZONDLEVEN.BE/KRACHTOEFENINGEN
WWW.GEZONDLEVEN.BE/STRETCH-EN-EVENWICHTSOEFENINGEN
WWW.GEZONDLEVEN.BE/HOE-MINDER-ZITTEN-EN-MEER-BEWEGEN