

Parkinsonrevalidatie



AZ Nikolaas
Revalidatiecentrum campus Sint-Niklaas
Moerlandstraat 1
9100 Sint-Niklaas
Straat 777
Revalidatie.sint-niklaas@aznikolaas.be

Wie?

Parkinson is zowel qua verloop als naar behandeling toe, een goed gekende maar wel vrij ernstig invaliderende ziekte.

Hoewel iedere patiënt de aandoening op zijn eigen wijze ervaart en verwerkt krijgt quasi iedereen te maken met min of meer dezelfde symptomen en vaak ook met een ongeveer vergelijkbaar verloop van de aandoening. Op basis van de graad van het zelfstandig functioneren wordt het verloop van de ziekte onderverdeeld in een aantal stadia.

Iedereen herkent voor zich fenomenen als 'het vastzitten', 'het niet vooruit raken', het 'beven'.

Wat?

Bij Parkinson is het opstarten van aangepaste medicatie de primaire en meest urgente vorm van behandeling. De laatste jaren is er op het gebied van medicatie heel wat vooruitgang geboekt. Ook de ontwikkeling van de 'Deep Brain Stimulation' betekent voor heel wat patiënten een grote vooruitgang op gebied van zelfstandig functioneren.

Deze vormen van behandeling behoren echter tot het domein van de behandelende arts. De patiënt heeft hier helemaal geen impact op. Toch kan u ook als patiënt actief meewerken aan uw gezondheid door deel te nemen aan een specifiek oefenprogramma.

Binnen het revalidatiecentrum werd een programma ontwikkeld om patiënten te helpen bij het bestrijden van al deze 'beperkende' symptomen. Op deze manier kan u actief bijdragen aan de verbetering van uw eigen gezondheid. De oefeningen gebeuren onder begeleiding van een kinesitherapeut en ergotherapeut, onder supervisie van een revalidatiearts. Aanvankelijk wordt er tweemaal per week geoefend, daarna wordt dit herleid tot eenmaal per week. Het oefenen met lotgenoten geeft de meeste mensen ook een mentale opkikker.

Werkpunten?

Stretching en mobiliserende oefeningen:

In het verloop van de aandoening treedt er een progressieve 'verstijving' van spieren en gewrichten op. Alles gaat wat moeizamer en met veel minder souplesse dan voordien. Het soepel en op lengte houden van deze lichaamsdelen vergemakkelijkt het bewegen. Ook ontspanningsoefeningen kunnen hier positief aan bijdragen.

Conditietraining:

Als gevolg van de optredende bewegingsarmoede en een vermindering van de dagdagelijkse activiteiten daalt uw conditie, wat dan weer maakt dat ook uw uithoudingsvermogen afneemt. Door het volgen van een aangepast oefenprogramma kan deze neerwaartse spiraal doorbroken en zelfs gestopt worden waardoor uw conditie terug beter wordt.

Krachttraining:

Naast het teruglopen van uw conditie neemt op termijn ook uw spierkracht af. Gerichte krachttraining is hiervoor de aangewezen oplossing.

Specifiek advies en oefeningen specifiek gericht op activiteiten uit het dagdagelijkse leven:

Enkele voorbeelden:

- Raadgevingen rond transfers: hoe kan ik het makkelijkst omrollen in bed, rechtkomen vanuit lig rechtkomen vanuit zit, ..?
- Aanpakken van gangproblemen, omdraaien, trappen, lopen, ...
- Evenwichtsoefeningen, wat als ik val?, ...

Waar?

Revalidatiecentrum AZ Nikolaas te Sint-Niklaas.

Wanneer?

Eerste 3 maanden tweemaal per week, telkens anderhalf uur.

Nadien mogelijkheid tot verderzetting eenmaal per week.

Hoe?

Gebeurt in groep maar met aandacht voor individuele noden.

Uw behandelende arts verwijst u door naar het revalidatiecentrum.

Daar kunt u voor inlichtingen terecht op het nummer 03/760 22 44 of op

Kinesist Joris Nielandt: 03 760 27 85

Ergotherapeut Greet Van Puyenbroeck: 03 760 86 44



Voor verdere inlichtingen kan u steeds terecht op het secretariaat van het revalidatiecentrum.

 03/760 22 44