



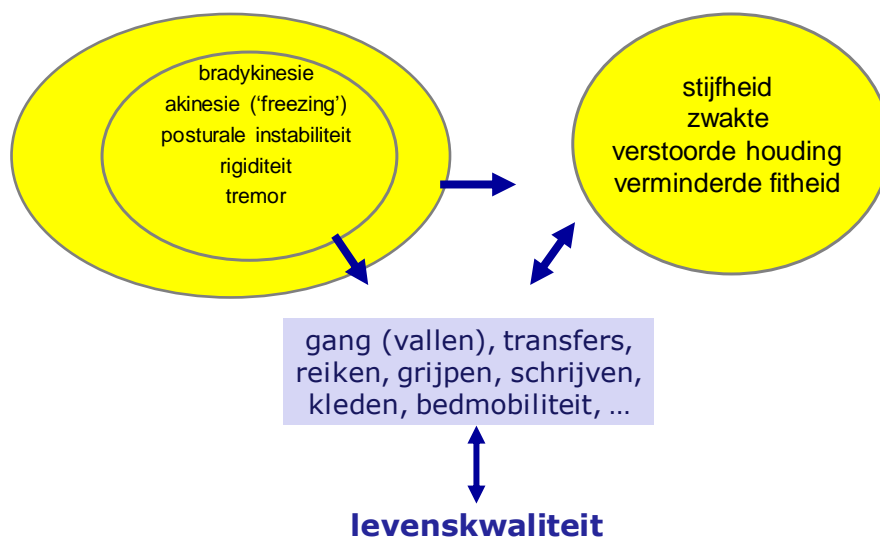
## Kinekring Land van Aalst

# Kinesithérapie bij personen met de ziekte van Parkinson

Van richtlijnen naar de praktijk

Kinekring Land van Aalst – kine bij Parkinson (12/5/2016) - W. De Wilde

## Ziekte van Parkinson - ICF



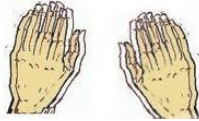
## Ziekteverloop – stadia van Hoehn & Yahr

- 1 unilaterale aantasting
  - 1,5 beginnende axiale aantasting
  - 2 bilaterale aantasting
  - 2,5 matige aantasting, herstel op RPT
- vroege stadia

3 evenwichtsverlies

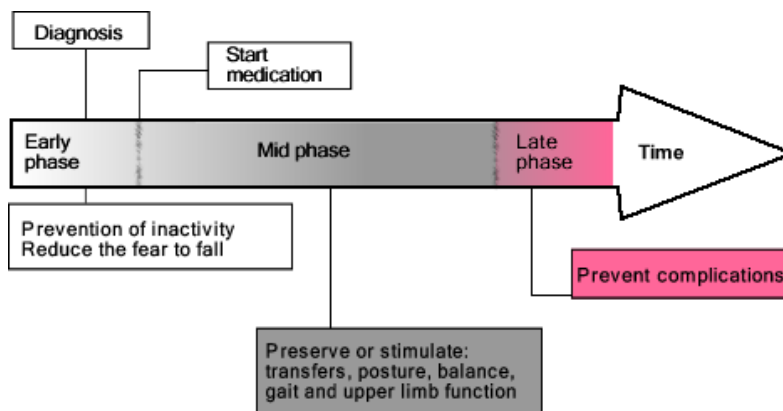
4 verlies onafhankelijk

5 rolstoelafhankelijk

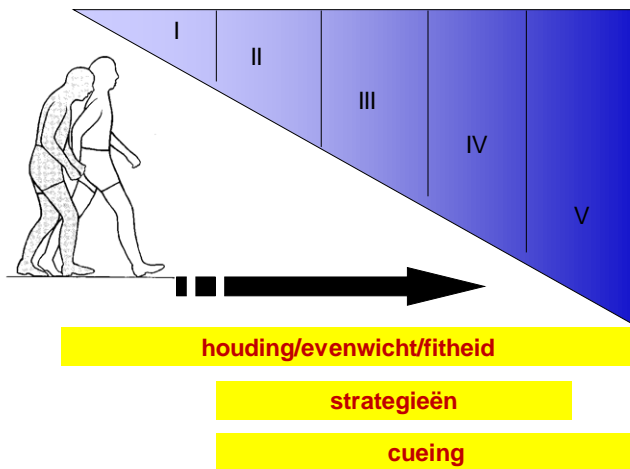


Kinekring Land van Aalst – kine bij Parkinson (12/5/2016) - W. De Wilde

## Therapeutisch concept (KNGF)



## Kinesitherapie - richtlijnen



Kinekring Land van Aalst – kine bij Parkinson (12/5/2016) - W. De Wilde

## Houding

Hoe trainen?

kracht

mobiliteit

proprioceptie

aandacht

Kinekring Land van Aalst – kine bij Parkinson (12/5/2016) - W. De Wilde

## Houding

- mobiliteit
  - EXTENSIE – ROTATIE
  - rompdissociaties
    - vanuit welke houding?
    - ondersteunen met cues (amplitudo, snelheid, starten)
  - stretchen
    - welke spieren verkorten meest? Welke zijde?
    - rigiditeit → CR(AC)
    - vanuit zit, ruglig, ...

---

Kinekring Land van Aalst – kine bij Parkinson (12/5/2016) - W. De Wilde

## Houding

- proprioceptie
  - bewustmaken
  - bijsturen
  - oefenen
    - terugvinden houding
    - bewaren houding met dubbeltaak

---

Kinekring Land van Aalst – kine bij Parkinson (12/5/2016) - W. De Wilde

## Houding

- kracht
  - extensie / rotatie
  - uithouding (vnl. distale bewegingsbaan)
  - in 'ON'
  - functioneel




---

Kinekring Land van Aalst – kine bij Parkinson (12/5/2016) - W. De Wilde

## Houding



PWR!UP

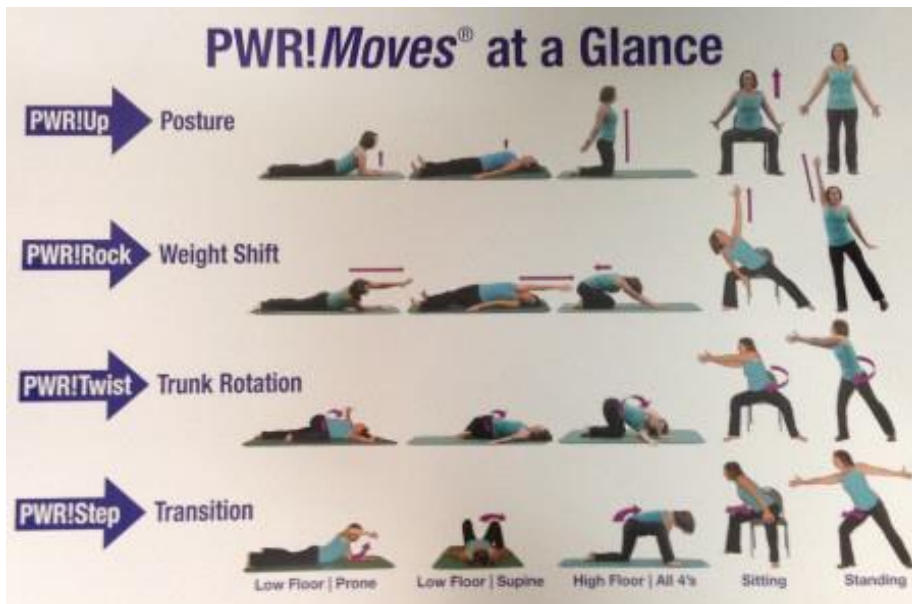
PWR!ROCK

PWR!TWIST

PWR!STEP

---

Kinekring Land van Aalst – kine bij Parkinson (12/5/2016) - W. De Wilde



Kinekring Land van Aalst – kine bij Parkinson (12/5/2016) - W. De Wilde

## Houding

- aandacht
  - rustige omgeving
  - succesbeleving / plezier (weglaten dubbeltaken)
  - aandachtstraining (Frontomix)



Kinekring Land van Aalst – kine bij Parkinson (12/5/2016) - W. De Wilde

## Evenwicht

## UITDAGEN !!!

- **statisch**
  - oefenen in posities waarin valrisico (bv. retropulsie, propulsie, ...)
  - weight-shifts (ook met ogen toe! Aandacht voor positie romp!)
  - reiken, grijpen, duwen, trekken,... (4TD)
  
- **dynamisch**
  - uitvalspassen (gebruik cues)
  - stappen met verstoring van het EW
  - functionele training : draaien, transfers, rugwaarts/zijwaarts stappen, ...
  - Tai Chi
  - dansen
  - ...

---

Kinekring Land van Aalst – kine bij Parkinson (12/5/2016) - W. De Wilde

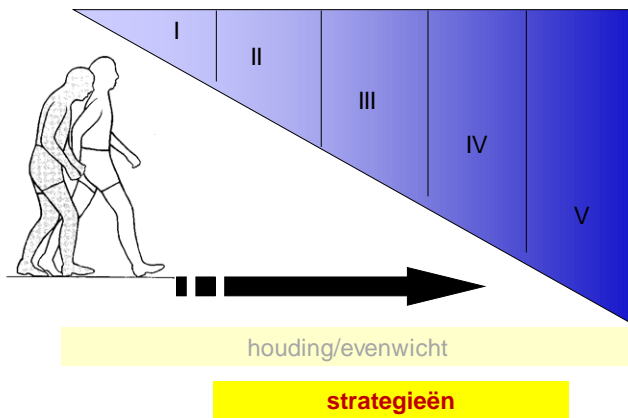
## Fitheid

- **Waarom?**
  - vicieuze cirkel van inactiviteit doorbreken
  - gezondheidsvoordelen
  - functioneel voordeel
  - neuroprotectief
- **Hoe?**
  - matig tot hoog intensief
  - fietsen, stappen, ... (krachttraining)
- **Wanneer?**
  - oefenen in "ON"
  - richtlijn : 30 min/dag

---

Kinekring Land van Aalst – kine bij Parkinson (12/5/2016) - W. De Wilde

## Kinesitherapie - richtlijnen



Kinekring Land van Aalst – kine bij Parkinson (12/5/2016) - W. De Wilde

## Cognitieve bewegingsstrategieën

- verlies aan automatismen en vloeiende overgangen wordt **gecompenseerd** m.b.v. een stappenplan
  - **STAPSGEWIJS**
  - logisch
  - geen snelle krachtopbouw
  - vermijden van snelle romprotaties
  - patiënt participeert actief

---

Kinekring Land van Aalst – kine bij Parkinson (12/5/2016) - W. De Wilde

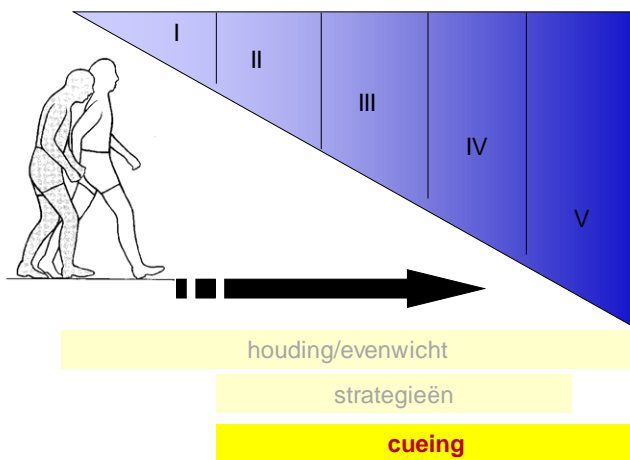


## Cognitieve bewegingsstrategieën

- enkele toepassingen :
  - opstaan
  - gaan zitten
  - met de stoel aan tafel schuiven
  - jas aandoen

Kinekring Land van Aalst – kine bij Parkinson (12/5/2016) - W. De Wilde

## Kinesitherapie - richtlijnen



Kinekring Land van Aalst – kine bij Parkinson (12/5/2016) - W. De Wilde

## Cueing - waarom?



Kinekring Land van Aalst – kine bij Parkinson (12/5/2016) - W. De Wilde

## Cueing – wat?

- prikkels m/e sturende werking op repetitieve bewegingen
- verschil met cognitieve strategieën?
- EXTERNE cues vs. INTERNE cues

Kinekring Land van Aalst – kine bij Parkinson (12/5/2016) - W. De Wilde

## Cueing – aandachtspunten?

- welke cue?
- welk ritme?
- welke afstand tussen passen?
- extern of intern?

---

Kinekring Land van Aalst – kine bij Parkinson (12/5/2016) - W. De Wilde

## Cueing – praktijk

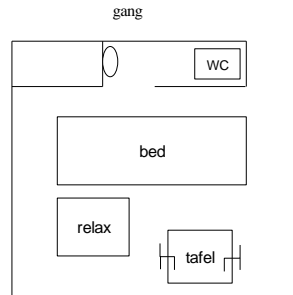


---

Kinekring Land van Aalst – kine bij Parkinson (12/5/2016) - W. De Wilde

## In de praktijk? HOUDING / STRATEGIE / CUES

- vanuit ruglig op bed naar de WC
- vanuit zit in de relax naar zit aan tafel
- in de lift stappen



Kinekring Land van Aalst – kine bij Parkinson (12/5/2016) - W. De Wilde



FACULTEIT GENEESKUNDE EN  
GEZONDHEIDSWETENSCHAPPEN

kop op

plan y

SUCCES !!  
/ cue

**blijf actief**

Kinekring Land van Aalst – kine bij Parkinson (12/5/2016) - W. De Wilde