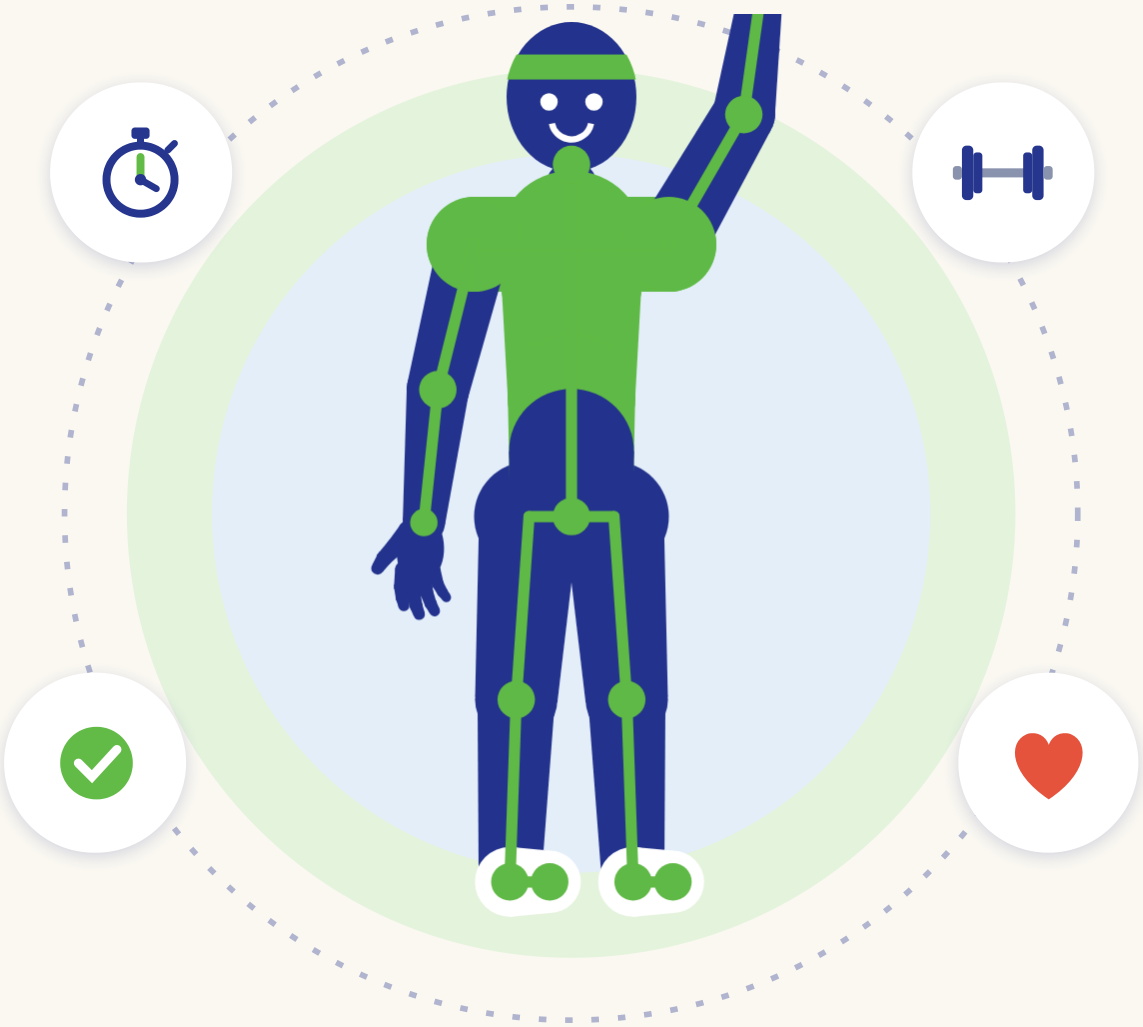
TOPFIT FYSIO

PRAKTIJK VOOR FYSIOTHERAPIE · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

In beweging bij Parkinson

Bewegen en dagelijks leven met de ziekte van Parkinson. Met oefeningen en tips van Fysio Topfit, aangesloten bij ParkinsonNet.



GROOT BEWEGEN · RITME · BALANS · ZELFSTANDIG

WAT STAAT ER IN DIT BOEK?

Bewegen is bij Parkinson net zo belangrijk als medicijnen. Dit boek helpt u om zo lang mogelijk zelfstandig en actief te blijven.

1 Bewegen is medicijn p. 3

2 Groot bewegen p. 4

3 Ritme als hulpmiddel p. 5

4 Vast blijven staan p. 6

5 Draaien in bed p. 7

6 Vallen voorkomen p. 8

7 Samen sterk p. 9

8 Mijn beweegplan p. 10

TIP Neem dit boek mee naar uw afspraak bij Fysio Topfit. Zo kunnen we samen kijken wat voor u belangrijk is.

BEWEGEN IS MEDICIJN

Regelmatig en intensief bewegen helpt bij Parkinson. Het houdt u langer fit en zelfstandig.



1

ELKE DAG

Beweeg elke dag, het liefst 30 minuten of meer.

2

STEVIG

Zorg dat u er een beetje van gaat zweten en sneller van ademt.

3

IETS WAT U LEUK VINDT

Fietsen, wandelen, dansen of zwemmen. Dan houdt u het vol.

4

OP HET GOEDE MOMENT

Beweeg als uw medicijnen goed werken.

PARKINSONNET

Fysio Topfit is aangesloten bij ParkinsonNet. Onze therapeuten zijn er speciaal in geschoold.

OP ALLE LOCATIES

U kunt in Ter Aar, Boskoop en Nieuwkoop terecht. Lukt dat niet? Dan komen we bij u thuis.

ONTHOUD Hoe eerder u begint met bewegen, hoe beter. Maar het is nooit te laat.

PARKINSON

GROOT BEWEGEN

Bij Parkinson worden bewegingen vaak vanzelf kleiner. Door bewust groot te b[illegible], gaat het weer beter.

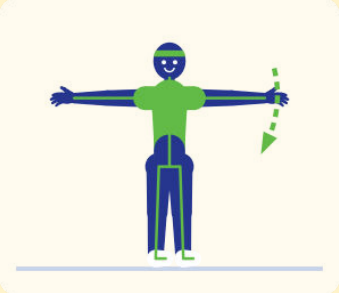
Bekijk de filmpjes

OEFENINGEN MET TOPPIE



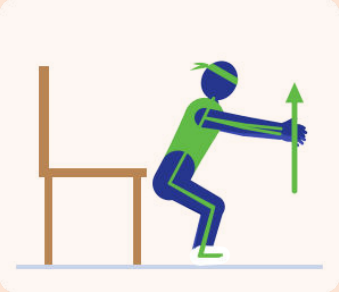
1. GROTE STAPPEN

Denk bij elke stap: groot! Zet uw hak eerst neer en zwaai met uw armen.



2. ARMEN WIJD

Strek uw armen zo ver mogelijk zijwaarts en omhoog. 10 keer.



3. KRACHTIG OPSTAAN

Schuif naar voren, neus boven de tenen, en sta in één keer op. 10 keer.

BEWUST BEWEGEN

Concentreer u op één ding tegelijk. Zo gaat het beter dan "op de automatische piloot".

OOK PRATEN EN SCHRIJVEN

Groot denken helpt ook bij luider praten en groter schrijven.

ONTHOUD Groot en bewust bewegen kunt u overal oefenen: thuis, buiten en in de winkel.

PARKINSON

RITME
ALS HULPMIDDEL

Een ritme of een signaal kan helpen om beter en vlotter te lopen.



TIP VAN TOPPIE

"Tel in uw hoofd mee: 1, 2, 1, 2."

TELLEN

Tel in uw hoofd mee met uw stappen.

MUZIEK

Loop op het ritme van een liedje dat u kent.

METRONOOM

Een tikkende metronoom in een app of op een oortje.

LIJNEN

Stap over strepen op de vloer of de voegen van tegels.

LICHT

Een laserlijntje op de rollator kan helpen bij de eerste stap.

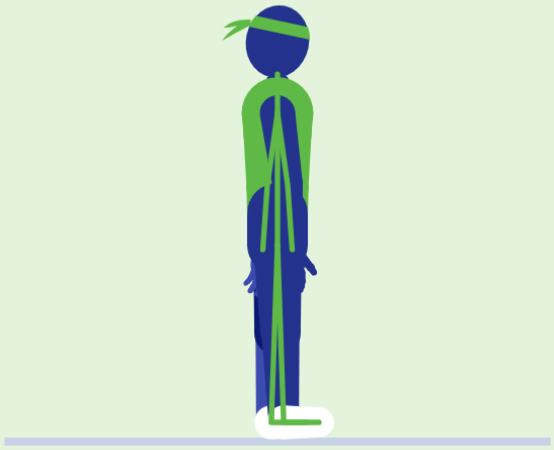
OP MAAT

Uw fysiotherapeut zoekt samen met u welk signaal voor u werkt.

TIP Een ritme helpt uw hersenen om de beweging weer op gang te brengen.

VAST BLIJVEN STAAN

Soms lijken de voeten aan de grond vastgeplakt. Dat heet "bevriezen". Met deze stappen komt u weer op gang.



1. **STOP EN ADEM**
   Ga rechtop staan en adem rustig in en uit.
2. **GEWICHT VERPLAATSEN**
   Wieg rustig van uw ene naar uw andere been.
3. **EEN GROTE STAP**
   Denk aan een grote stap, of stap over een denkbeeldige lijn.
4. **TEL EN GA**
   Tel "1, 2, 3, stap!" en zet de eerste stap.

LASTIGE PLEKKEN

Bevriezen gebeurt vaak bij deuren, in drukte of bij het omdraaien.

DRAAI IN EEN BOOG

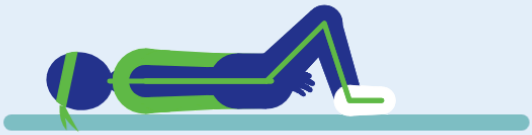
Draai niet op de plek, maar loop een ruime bocht.

ONTHOUD Bevriezen is lastig, maar u kunt er veel aan doen. Oefen de stappen samen met uw fysiotherapeut.

PARKINSON

DRAAIEN IN BED

Omdraaien en opstaan uit bed kan lastig worden. Met deze stappen gaat het makkelijker.



1

KNIEËN OPTREKKEN

Lig op uw rug en zet beide voeten plat op het bed.

2

KIJK EN REIK

Kijk naar de kant waar u heen wilt en reik met uw arm mee.

3

ROL IN ÉÉN KEER

Laat beide knieën tegelijk meekantelen.

4

BENEN UIT BED

Duw u omhoog met uw armen terwijl uw benen naar beneden gaan.

SATIJN HELPT

Een satijnen laken of pyjama glijdt makkelijker.

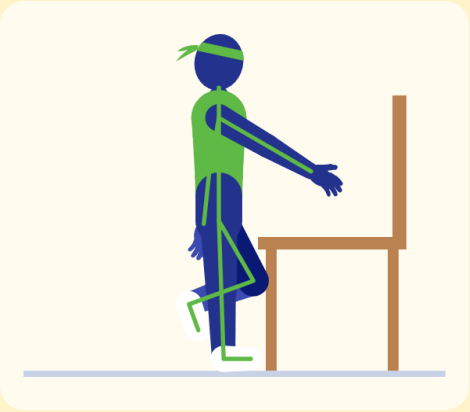
HULPMIDDELEN

Een bedpapegaai of beugel kan helpen. Vraag ernaar bij een ergotherapeut.

ONTHOUD Opdelen in kleine stapjes maakt een moeilijke beweging makkelijker.

VALLEN VOORKOMEN

Mensen met Parkinson hebben meer kans om te vallen. Gelukkig kunt u veel doen.



TIP VAN TOPPIE

"Doe één ding tegelijk: lopen óf praten."

EÉN DING TEGELIJK

Praten of iets dragen tijdens het lopen maakt vallen waarschijnlijker.

TRAIN BALANS

Met de oefeningen van uw fysiotherapeut.

VEILIG HUIS

Weg met losse kleden en drempels. Goed licht.

LANGZAAM OPSTAAN

Uw bloeddruk kan dalen bij opstaan. Ga eerst even zitten.

GOEDE SCHOENEN

Dicht, stevig, met een niet te stroeve zool.

HULPMIDDEL

Een rollator kan zekerheid geven. Laat u goed adviseren.

TIP Bent u gevallen of bijna gevallen? Vertel het uw fysiotherapeut of neuroloog.

SAMEN STERK

Parkinson raakt ook uw partner en familie. Samen houdt u het beter vol.



TIP VAN TOPPIE

"Beweeg samen, dan is het gezelliger."

BEWEEG SAMEN

Wandel of fiets samen met uw partner of een vriend.

GEEF TIJD

Haast maakt bewegen moeilijker. Geef elkaar de tijd.

LAAT ZELF DOEN

Help niet meer dan nodig. Zelf doen houdt fit.

GROEPEN

Er zijn speciale beweeggroepen voor mensen met Parkinson.

OOK VOOR DE PARTNER

Zorg goed voor uzelf. Mantelzorg is zwaar.

HET TEAM

Neuroloog, verpleegkundige, ergotherapeut, logopedist en fysiotherapeut werken samen.

TIP Kom gerust samen naar een afspraak bij Fysio Topfit. Uw partner leert dan ook hoe hij of zij kan helpen.

MIJN BEWEEGPLAN

Schrijf samen met uw fysiotherapeut op wat u elke week gaat doen.

Wat	Hoe lang of hoe vaak	Wanneer

MIJN SIGNAAL TEGEN BEVRIEZEN:

.....

.....

TIP Beweeg op het moment dat uw medicijnen het best werken.

Fysio Topfit

Fysiotherapie in Ter Aar, Boskoop en Nieuwkoop



Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4
2461 AA Ter Aar



Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
2771 PD Boskoop



Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D
2421 TP Nieuwkoop

Telefoon 085-0514000
E-mail blijftopfit@fysiotopfit.nl
Website fysiotopfit.nl
Oefenfilmpjes topfitmettoppie.nl

Dit boek is bedoeld als uitleg naast uw behandeling. Het vervangt geen persoonlijk advies. Twijfelt u, of worden uw klachten erger? Neem dan contact op met Fysio Topfit of uw huisarts.

© Fysio Topfit · In beweging bij Parkinson