

Bewegen en Parkinson

Henny Vos

sportleidster aangepast sporten

Laren, 15 februari 2018



Bewegen en Parkinson



Sportief bewegen met Parkinson

Bewegen: gezond en nog leuk ook

- * bewegen heeft een positieve invloed op de gezondheid
- * bewegen is voor mensen met Parkinson een goed idee
- * u voelt zich prettiger als u regelmatig beweegt

Bewegen en gezondheid 1

- * regelmatig bewegen heeft een positief effect op de gezondheid
- * bewegen verlaagt de kans op andere ziektebeelden
- * een mooi streven is een half uur per dag bewegen

Bewegen en gezondheid 2

- * voldoende bewegen leidt tot een betere conditie, sterkere spieren en botten
- * bewegen verbetert de coördinatie, reactievermogen en reactiesnelheid
- * voldoende bewegen leidt tot meer zelfvertrouwen en versterkt de onafhankelijkheid

Bewegen en gezondheid 3

- * bovendien u leert uw grenzen verleggen door nieuwe mogelijkheden te onderzoeken
- * u ontmoet nieuwe mensen, u motiveert en steunt elkaar wanneer het net iets minder gaat
- * en het is gezellig!

Bewegen en Parkinson 1

- * heeft geen nadelige gevolgen voor het ziekteproces
- * u loopt dezelfde risico als een gezond mens die sport, namelijk blessures
- * beweeg naar de mogelijkheden van het moment

Bewegen en Parkinson 2

- * houdt rekening met medicijngebruik
- * neem gas terug als u moe bent en vermijdt pijn en valpartijen
- * luister naar uw lichaam

Geschikte activiteiten 1

- * geschikte vormen van bewegen zijn die met een matige belasting en een lage moeilijkheidsgraad
- * voorbeelden zijn: wandelen, NordicWalking, fietsen, tai-chi, zwemmen, dansen, boksen, yoga en Meer Bewegen voor Ouderen (M.B.v.O)
- * wissel uw activiteiten per dag af

Geschikte activiteiten 2

- * de fase waarin u als patiënt verkeert is belangrijk en bepalend voor de activiteiten
- * kies een activiteit waaraan u plezier beleeft
- * bewegen op muziek of de passen tellen zijn trucjes om het bewegen/ lopen makkelijker te maken

Geschikte activiteiten 3

- * pas de activiteit aan op u mogelijkheden
- * af en toe een rustdag inlassen is prima
- * bewegen in een groep is gezelliger en motiveert
- * van medepatiënten kunt u leren

Beweegtips 1

- * blijf zolang mogelijk uw favoriete sport(en) beoefenen
- * realiseer dat u beperkingen kunt hebben, raadpleeg uw arts of specialist
- * een half uur per dag sporten is een gezond streven

Beweegtips 2

- * neem de opgedragen oefeningen van uw fysiotherapeut op in uw dagelijks ritme
- * vergeet niet dat boodschappen doen per fiets en stevig wandelend een brief posten ook gezond is

Beweegtips 3

- * als u 'on-off' perioden kent en u wilt graag zwemmen, doe dat samen met iemand die reddend zwemmen machtig is of zwem op een plek waar u kunt staan
- * als u het tempo van bewegen van anderen niet meer kunt bijhouden neem dan rust

Advisering

- * bent u onzeker: raadpleeg uw specialist, arts, oefen/ fysiotherapeut of sportcoach
- * ook de Parkinson Vereniging kan u adviseren

TOT SLOT:

zijn er nog vragen????

vergeet vooral niet te genieten en bedenk

ALLE BEWEGING IS WINST!!!

Nog even dit:

Na de afgelopen cursus NordicWalking van najaar 2017 wordt in het voorjaar een terugkomdag georganiseerd.

De datum wordt nader bepaald en via de nieuwsbrief bekend gemaakt.

U kunt zich opgeven via Peter Versteeg en Henny Vos.