

De ziekte van Parkinson

De ziekte van Parkinson is een chronische aandoening waardoor mensen zich niet meer zo gemakkelijk en vanzelfsprekend kunnen bewegen.

Dit wordt veroorzaakt door een beschadiging van de zenuwcellen in de hersenen die dopamine produceren. Bij mensen met de ziekte van Parkinson bemoeilijkt het tekort aan dopamine de aansturing van de spieren.

Voor geen enkele patiënt zijn de Parkinsonsymptomen hetzelfde. De ernst van de klachten en het verloop van de ziekte verschillen van patiënt tot patiënt.

Symptomen die kunnen voorkomen zijn: trillen (tremor); trager bewegen, moeite met dagelijkse handelingen, veranderd looppatroon, stijfheid, houdings- en balansproblemen "bevrozen" (freezing) en conditieverlies.

De ziekte dankt haar naam aan James Parkinson, een Britse arts, die de ziekte Van Parkinson in 1817 als eerste heeft beschreven.

Oefengroep Parkinson

Het doel van de oefengroep is het verbeteren van uw conditie, souplesse, looppatroon, kracht en balans, zodat u uw vaardigheden en bewegingsniveau zo goed mogelijk houdt.

Er wordt aandacht besteed aan lopen, dagelijkse handelingen zoals opstaan, omdraaien in bed e.d. en aan veilig bewegen.

Eveneens aan trainen dubbeltaken en kracht.

Ontspanning is ook een aandachtspunt.

U oefent één uur per week met maximaal 4 personen. Onderzoek heeft aangetoond dat op muziek bewegen een positief effect heeft. Elke warming- up en andere toepasbare oefensessies, worden uitgevoerd op muziek.

Het lotgenotencontact wordt als heel plezierig en belangrijk ervaren door de deelnemers.

De eerste keer zal bestaan uit een individueel intakegesprek en bewegingsonderzoek. Dan wordt geadviseerd in welke groep u het beste kunt deelnemen.

De groepsbehandelingen worden gegeven door Danique Schermer, ervaring met het werken met Parkinsonpatiënten en geregistreerd ParkinsonNet therapeut.

Waar: Trambaan 113
Gezondheidscentrum
Nieuwe Niedorp

Wanneer: Maandag (gaat van
start bij voldoende
aanmeldingen)
14:00 - 15:00 uur

Donderdag
10:00 - 11:00 uur

Kosten: Met een verwijzing
van neuroloog of
huisarts, vergoeden
de meeste
zorgverzekeraars
deelname aan de
oefengroep.
Verwijzing is niet
noodzakelijk voor
deelname.

Aanmelden: Telefonisch
0226-413144 of
via de mail
danique@mensenco.nl



De Parkinson behandelingen/groepen worden
gegeven door een Oefentherapeut Mensendieck:

de oefentherapeut

Samenwerkingsverband met:

mens & co
Oefentherapeuten Mensendieck & Cesar
Kop van Noord-Holland

PARKINSON

OEFENGROEP

**Praktijk voor oefentherapie
Mensendieck**

Gezondheidscentrum Niedorp
Trambaan 113 • 1733 AX Nieuwe Niedorp
0226 413144

mensenco.nl/nieuwe-niedorp/
danique@mensenco.nl