



Parkinson en ademhaling

Annette Koelega

Logopedist bij Surplus



Parkinson Café
Heerle

Ademhaling is meer is dan alleen lucht in en uit

We ademen zo'n 25.000 keer per dag, maar staan er zelden bij stil



Wat is ademhaling?

- Zuurstof in, koolstofdioxide uit
- Essentieel voor energieproductie
- Automatisch én bewust te beïnvloeden

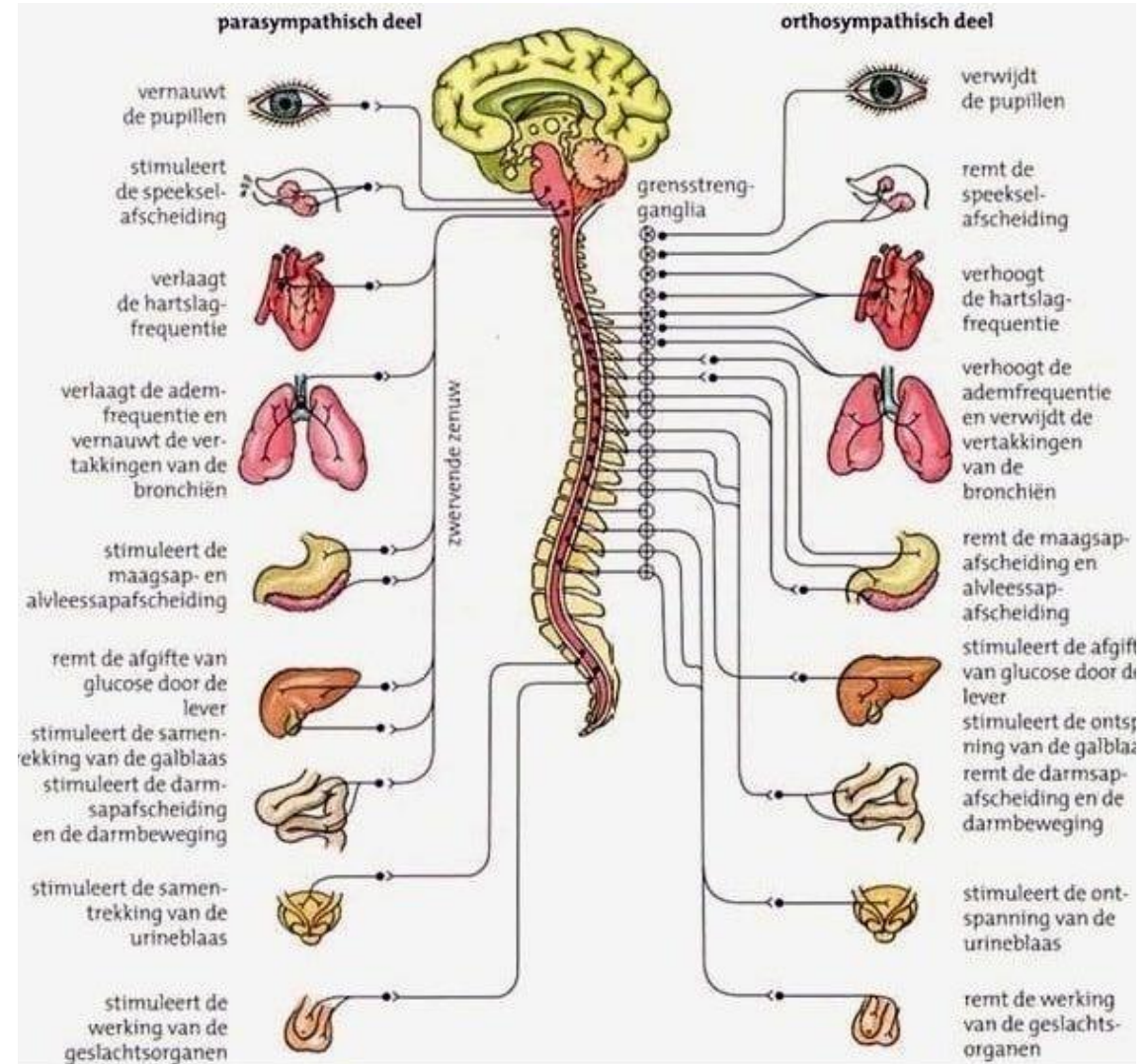


Ademhaling en het zenuwstelsel

Adem beïnvloedt het autonome zenuwstelsel

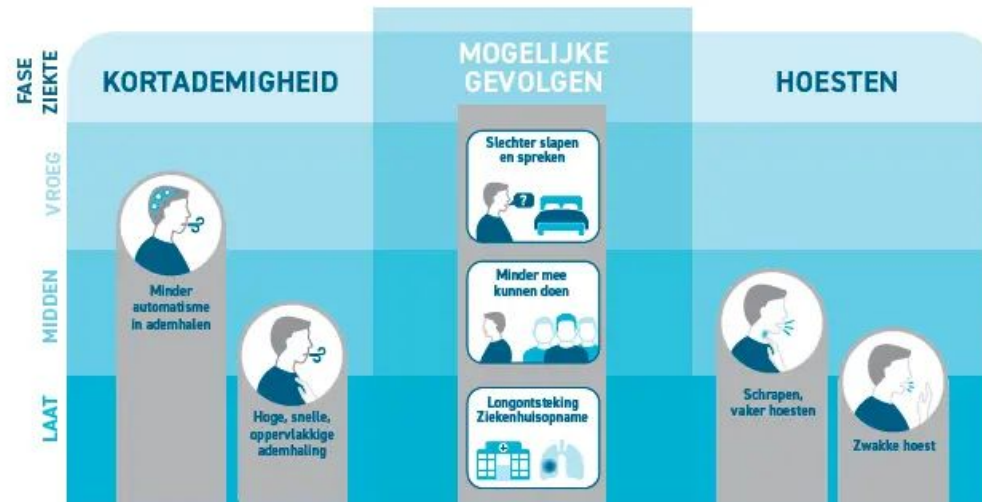
Trage lage ademhaling activeert het parasympatische systeem (ontspanning)

Snelle hoge ademhaling activeert het sympathische systeem (stress)



Invloed Parkinson op ademhaling





FACTOREN DIE DE ADEMHALING BEÏNVLOEDEN



- EMST Ult-ademspier training
- IMST In-ademspier training
- Doelbewust verdiepen van het inademen
- Bewuste ademhalings oefeningen



BEHANDELINGEN PARAMEDISCHE ADEMHALINGS TRAINING

- EMST Ult-ademspier training
- Adem stapelen
- Lucht stapelen met ballon

ADEMHALINGSGERELATEERDE THERAPIE

- Spraaktraining
- Sliktraining
- Sporten (conditie)
- Energie verdelen



ADEMHALINGSBEVORDERENDE ACTIVITEITEN EN TECHNIEKEN

- Mindfulness
- Tai chi & yoga
- Zingen

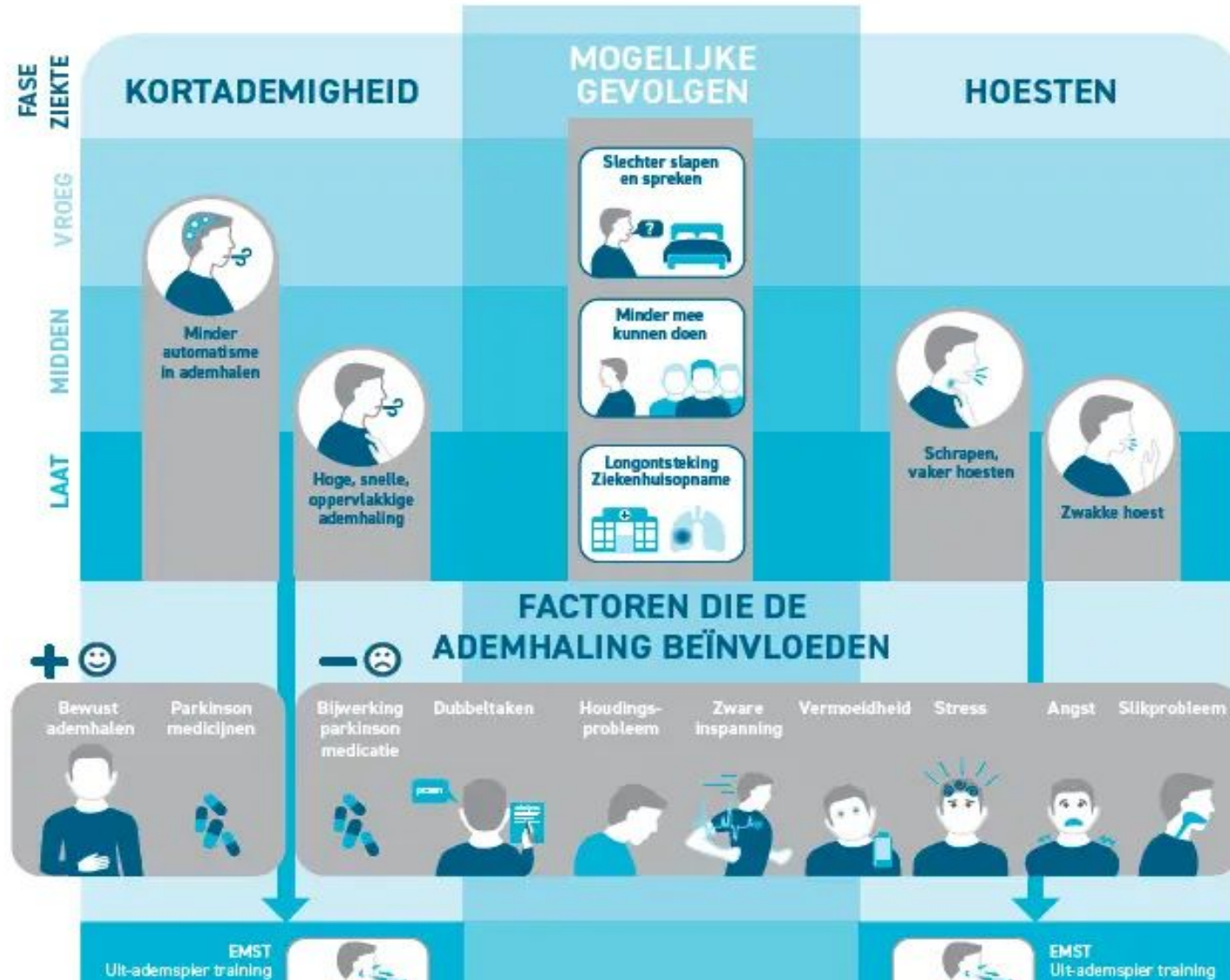


MEDISCHE BEHANDELING

Medische behandeling verbeteren bij relatie met parkinsonmedicatie



PARKINSON EN ADEMHALING





Gevolgen

- Gevoel van spanning
- Benauwdheid
- Minder goed spreken
- Niet durven inspanssen
- Slechter slapen
- Longontsteking



Verskil Parkinson versus hart/longproblemen

Bij Parkinson:

- Vaak specifiek moment of episodisch
- Reageert op Parkinsonmedicatie
- Verslechtert bij dubbeltaken en verbetert bij bewuste ademhaling
- Prestatieprobleem

Bij hart/longproblemen:

- Doorgaans gerelateerd aan inspanning
- Geen verband met Parkinsonmedicatie
- Dubbeltaken hebben geen invloed
- Capaciteitsprobleem

Waar kun je op letten?

- Wanneer treedt het op?
- Is er een relatie met de innamemomenten van de medicatie?
- Spelen dubbeltaken een rol?



FACTOREN DIE DE ADEMHALING BEÏNVLOEDEN



Bewust ademen



Parkinson medicijnen



Bijwerking parkinson medicatie



Dubbeltaken



Houdingsprobleem



Zware inspanning



Vermoeidheid



Stress



Angst



Slikprobleem



EMST
Ult-adempier training



IMST
In-adempier training



Doelbewust verdiepen van het inademen



Bewuste ademhalings oefeningen



BEHANDELINGEN

PARAMEDISCHE
ADEMHALINGS TRAINING

EMST
Ult-adempier training



Adem stapelen



Lucht stapelen met ballon



ADEMHALINGSGERELATEERDE THERAPIE

Spraaktraining
Sliktraining
Sporten (conditie)
Energie verdelen



ADEMHALINGSBEVORDERENDE ACTIVITEITEN EN TECHNIEKEN

Mindfulness
Tai chi & yoga
Zingen



MEDISCHE BEHANDELING

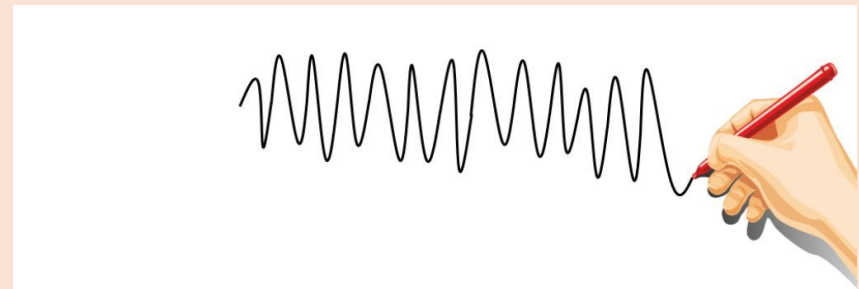
Medische behandeling verbeteren bij relatie met parkinsonmedicatie



Bewust ademen



3 minuten adem
tekenen



Adem door je neus



Neus

3 bekendste functies:

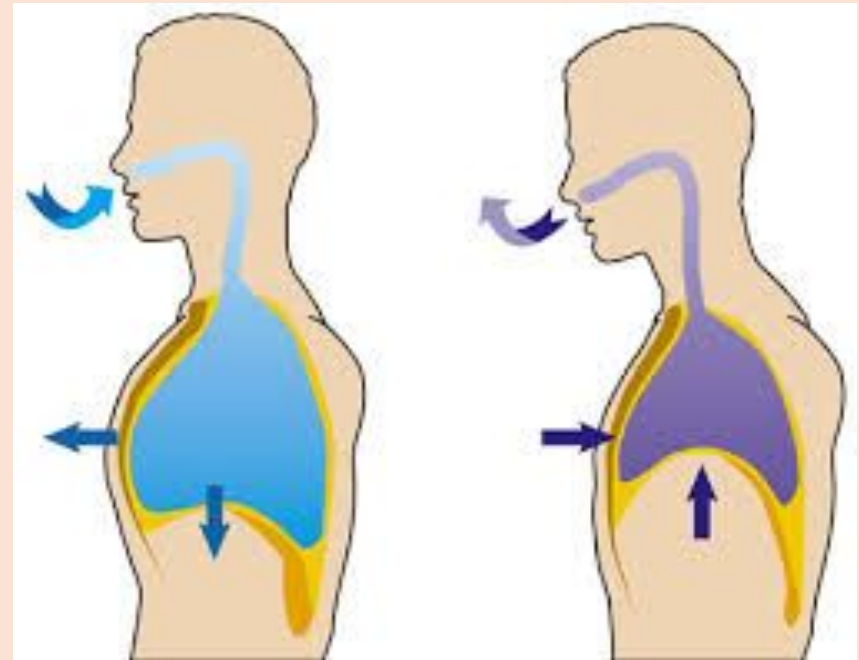
- lucht verwarmen
- lucht bevochtigen
- lucht filteren

27 andere functies:

- vergroot het reukvermogen
- gezond gebit, slechte adem
- minder snurken
- voorziet afvoer van overschot traanvocht



Adem met je middenrif





Middenrif ademhaling

- Maakt langzaam ademen mogelijk
- Verbetering longvolume
- Verhoging zuurstofopname in bloed
- Verbeteren slaap
- Verminderen stresshormoon
- Verhogen algeheel energieniveau

Aandachtspunten

- Sta of zit rechtop
- Rechte nek
- Ontspannen schouders
- Onderkaak los van de bovenkaak
- Adem onhoorbaar en licht door je neus
- Adem met je middenrif
- Adem langzaam (5 tellen in, 5 tellen uit)



Mindfulness en ademtechniek





Aandacht voor adem;
je kunt er wat mee!

