

**Ik heb het nog nooit gedaan dus ik
denk dat ik het wel kan!**

Elke dag 20 min echt voor mezelf!

Plezier maken is het aller belangrijkste.

**Even helemaal ontspannen of me juist
goed in het zweet werken, het kan
allebei met PWR!**

Parkinson Wellness Recovery



door: Paulien Quast
fysiotherapeut Geriatisch Expertisecentrum
Zorggroep Almere

Na deze middag weet iedereen

- Waarom is bewegen zo belangrijk bij PD.
- Hoe kunnen we door bewegen de hersenen beïnvloeden en achteruitgang door PD verminderen.
- Hoe kunnen we door verschillende vormen van bewegen verschillende symptomen aanpakken
- Wat zijn de basis principes van PWR!
- Hoe kunnen we dit functioneel toepassen
- Iedereen laten ervaren wat PRW! met je kan doen.

Wat gaan we doen.

PWR! Achtergrond

Belang van bewegen

Effect van bewegen op de hersenen

PWR basis principes

Functioneel samen oefenen

PWR! achtergrond

PWR! Is een non profit organisatie opgericht in 2010 door Becky Farley.

PWR! Missie: Mensen met Parkinson helpen om voldoende handvatten te geven voor het vertragen van de progressie van de ziekte, uitstellen van motorische achteruitgang, verbeteren van symptomen en verbeteren van kwaliteit van leven.

Bewegen is een goed instrument voor verbetering van gezondheid van de hersenen, herstel, adaptatie.

Wat zegt wetenschappelijk onderzoek over bewegen en PD

- Hoe eerder in de ziekte er begonnen wordt met trainen hoe beter. Dit heeft een positief effect op de plasticiteit van de hersenen en dopamine aanmaak.
- Minimaal 2,5 uur per week sporten vermindert de progressie in kwaliteit van leven.
- Mensen die regelmatig sporten (>180 min per week) laten een hogere dopamine respons zien na sporten dan niet sporters.
- Onderzoek 2013: 2x per weekse training voor 24 maanden. Progressieve kracht training vs. Niet progressief kracht, balans en rek programma van de National Parkinson Foundation.

Uitkomsten: Alleen bij progressieve training zie je dat geboekte vooruitgang behouden blijft.

Doel: bewegen inzetten voor het optimaliseren van hersen gezondheid (neuroprotectie), aanpassing mogelijkheden van de hersenen (neuroplasticiteit) en functie.

4 technieken om dit te bevorderen tijdens bewegen.

1. Zorg voor voldoende zwaarte, daag jezelf uit, verwacht meer van jezelf.
2. Houd je focus op de beweging en houding.
3. Daag jezelf cognitief uit.
4. Emotionele betrokkenheid

PWR! Basis principes

PWR! richt zich op 4 motorische vaardigheden die bewezen achteruitgaan bij Parkinson en leiden tot verlies van mobiliteit en functie in mensen met Parkinson.

Motorische vaardigheid	4 basis PWR! moves
Anti zwaartekracht extensie	PWR! UP
Gewicht verplaatsing	PWR! Rock
Axiale mobiliteit	PWR! Twist
Verplaatsen	PWR! Step

Uitgangshouding variabel: buiklig, ruglig, handen knieën stand, zittend en staand.

Doen: Basis principes in zit

PWR! Up

Posture



PWR! Rock

Weight Shift



Doen: basis principes in zit



PWR! Twist

Trunk Rotation



PWR! Step

Transition



Verschillende symptomen, verschillende bewegings methodes

Symptoom	Methode	
rigiditeit	Prepare (voorbereiding)	Rustig ritmisch en met hoge aandacht voor beweging.
Bradikinesie	Activate (activeren)	Zo groot en zo snel mogelijk, met herhaaldelijk beweging
Incoördinatie	Flows (reeksen)	Bewegingen worden samengevoegd in langere sequenties, Nabootsing van ADL activiteiten.
Vermindert zelf bewustzijn	Boosts	Hoge aandacht op betrekken en samenwerken van verschillende motorische systemen

Boosts

Ademhaling

Hand

Stem

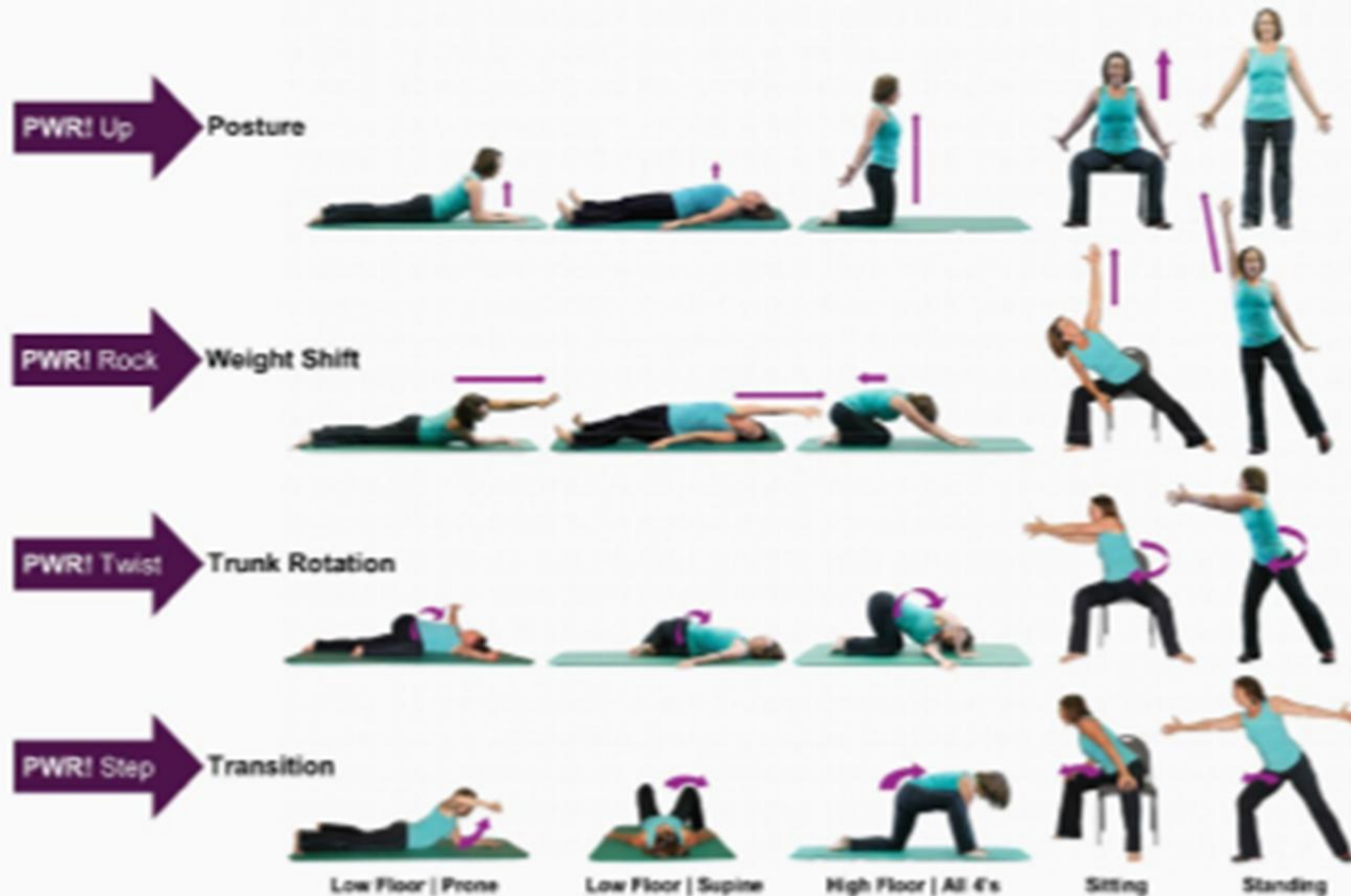
Oog bewegingen

Voor:

- Samenwerking tussen verschillende motorische systemen in de hersenen.
- Aandacht voor beweging
- Dagelijkse duo taken



PWR! Moves® At a Glance



Doen: basis in stand

PWR! Up

Posture



PWR! Rock

Weight Shift



Doen: basis in stand

PWR! Twist

Trunk Rotation



PWR! Step

Transition



Rechts	Naar voren
Rechts	Opzij
Rechts	Naar achter

Links	Naar voren
Links	Opzij
Links	Naar achter

Functioneel PWR bewegingen in ADL

Voorbeelden van moeilijkheden in ADL, wie durft!

**YOU MAY
NOT BE
THERE YET.
BUT YOU'RE
CLOSER
THAN
YESTERDAY**

Believe
YOU CAN
AND
YOU'RE HALFWAY
There

—
**BEGINNEN VALT
NIET MEE.
DOORZETTEN
WORDT BELOOND.**
—

**IT NEVER
GETS
EASIER
YOU JUST
GET
BETTER**

**BE STRONGER
THAN YOUR
EXCUSES**

Interessante websites

<https://www.pwr4life.org>

De website van de ParkinsonWellnessRecovery

<https://www.youtube.com/user/exercise4brainchange>

Het kanaal van Parkinson Wellness Recovery met hierop diverse filmpjes met uitleg over de PWR! Achtergronden. Daarnaast zijn hier ook van alle basis oefeningen filmpjes op te vinden.

Voor vragen of meer informatie mail me gerust:

pquast@zorggroep-almere.nl