

---

# Betere benen – beter brein bij Parkinson

## Sterke, gezonde benen: belangrijk bij parkinson

© [Robberto Bos](http://www.parQinson.nl) (van [www.parQinson.nl](http://www.parQinson.nl)) - 13 december 2015

---

### “Veroudering begint in de benen”

Dat stelt de oude ‘traditionele Chinese geneeskunde’ en qigong.

Ook heel recent wetenschappelijk onderzoek wijst op het belang van sterke benen, juist ook bij de ziekte van Parkinson.

Bij de meeste mensen neemt de spierkracht gemiddeld zo’n 30% af tussen hun 50ste en 70ste levensjaar.

Mensen met parkinson hebben vaak de neiging om meer te zitten, en (doordat het minder soepel gaat) minder te bewegen en te oefenen dan anderen. Dus neemt de kracht van hun beenspieren sneller af.

### Betere benen – betere balans?

Amerikaanse wetenschappers ontdekten dat de ‘dynamische balans’ van mensen met de ziekte van Parkinson beter is, naarmate ze krachtiger hun knieën kunnen buigen en strekken.

Bron: Morgan O’Connor, Samuel Moulton, Brenna M Lobb, Amie L Peterson, The Relationship between Strength and Balance in Individuals with Parkinsons Disease, Journal of Neurological Disorders 2015, 3:4  
<http://www.esciencecentral.org/journals/the-relationship-between-strength-and-balance-in-individuals-with-parkinsons-disease-2329-6895-1000239.pdf>

### Sterke benen – sterker brein?

Wetenschappers van het King College in Londen volgden 10 jaar lang 324 tweelingen, in de leeftijd van 43 - 73 jaar. Ze testten de tweelingen uitgebreid op genetische aanleg, geheugen, denk- en leervermogen.

De helft van de tweelingen die de meeste fitheid en kracht hadden in hun beenspieren (bij dit onderzoek: de voorste dijbeenspieren ofwel quadriceps) functioneerden na 10 jaar cognitief beter.

Ze hadden meer grijze stof in die hersengebieden die te maken hebben met cognitieve functies. Vermindering van die grijze stof staat vaak in verband met een toenemende leeftijd.

---

Dr. Doug Brown van de Alzheimer Society vindt dat het onderzoek weer eens toont dat fysieke training geestelijke achteruitgang kan afremmen en de kans op hersenziektes kan verkleinen.

"Als het op cognitieve veroudering aankomt, was de sterkte van de benen de belangrijkste factor die effect had", stelt Claire Steves, de hoofdonderzoeker.

Hoe dit precies komt, weet men niet. Wellicht wijst grotere spierkracht erop dat je genoeg beweegt - wat belangrijk is voor de hersenen. Wellicht help je door voldoende beweging en oefening je lichaam om hormonen en andere stoffen te produceren die weldadig werken op je hersenen.

Maar de les is duidelijk: zorg voor sterke benen en een goede conditie.

Bron: Steves C.J, Mehta MM, Jackson SHD, Spector TD. Kicking Back Cognitive Ageing: Leg Power Predicts Cognitive Ageing after Ten Years in Older Female Twins. Gerontology, November 10 2015 <http://www.karger.com/Article/Pdf/441029>

## Pepper's pit in de benen

John Pepper, 81, heeft zijn parkinson-symptomen grotendeels onder controle gekregen door om de dag een uur te doen aan bewust snelwandelen. Dat kun je alleen goed en veilig als je benen sterk genoeg zijn. Dus adviseert Pepper om je benen te versterken.

Bron: <http://www.parqinson.nl/tips-samenvatting-john-pepper/>

## Steviger in je schoenen staan

Zit je veel in je hoofd (denkend, piekerend, pratend, lezend, computerend), dan zit je waarschijnlijk niet goed in je lijf. Dan voel je je lichaam – en vooral je onderlichaam, benen en voeten – niet goed.

Dus heb je weinig of geen gevoelscontact met je basis, je ondergrond.

Dus heb je meer kans om de controle over je onderdanen te verliezen, te vallen, koude voeten te krijgen.

Daarom hechten methoden als ParQinson Qigong (en andere vormen van chi kung & tai chi) zoveel belang aan oefenen met en bewustwording van de benen en voeten. Goed leren gronden, aarden. Steviger met beide benen op de grond staan. En lopen.

Bron: <http://www.parqinson.nl/waarom-wat-heb-ik-eraan-resultaten/>

## Leidt beenblokkade tot breinstoring?

Veel mensen met parkinson een verslechterde energiecirculatie in een of meer van hun benen. Dat kun je vaak en voelen zien aan de conditie van hun voeten (koud, bleek, vervormd, gevoelloos).

Volgens velen is dat een gevolg van de ziekte van Parkinson. Maar volgens enkele therapeuten kon dat wel eens (mede) een oorzaak zijn van parkinson.

---

Slechte circulatie in een voet of been... betekent verstoorde energiestromen door het hele lichaam... in Chinese termen: de energie (qi) door de energiekanalen (meridianen) stroomt niet goed of de verkeerde kant op. Wat o.a. de spijsvertering en de hersenen negatief kan beïnvloeden.

In haar boek “Recovery from Parkinson’s” beschrijft Janice Walton-Hadlock dat. Zij heeft als therapeut jarenlange ervaring met de behandeling van parkinsonpatiënten via de “yin tuina” methode en acupunctuur. Met als doel: circulatie en vertrouwen in de basis herstellen. En genezen van parkinson.

Bron: Janice Walton-Hadlock, Recovery from Parkinson’s,  
<http://pdrecovery.org/wp-content/uploads/2012/11/Recovery-from-Parkinsons-FINAL.pdf>

## Hoe versterk je het beste je beenspieren?

Australisch onderzoek toont aan dat bij mensen met parkinson krachttraining - in combinatie met aerobische/evenwichts/stretching oefeningen - leidt tot het beste resultaat. Dit blijkt uit metingen bij het strekken, buigen en drukken van de benen.

Bron: Luisa Roeder, Joseph T. Costello, Simon S. Smith, Ian B. Stewart, Graham K. Kerr, Effects of Resistance Training on Measures of Muscular Strength in People with Parkinson’s Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis,  
<http://eprints.qut.edu.au/85257/1/2015%20Roeder%20et%20al%20PLoS%20One%20Effects%20of%20Resistance%20Training%20on%20Measures%20of%20Muscular%20Strength%20in%20People%20with%20Parkinson's%20Disease%2010%287%29%20e0132135.pdf>

## 3 Dingen om dagelijks te doen

- 1. Train je benen.** Niet op 1 manier, maar veelzijdig. Doe weerstandstraining met fitnessapparatuur. Of zonder apparatuur, met elastieken of lichaamsgewicht. Bijvoorbeeld via hurken, kniebuigingen, knie-strekken, benen heffen (voor-, zij- en achterwaarts), beendrukken, uitstappen, voor- en zijwaarts opstappen, evenwichts-, coördinatie- en andere oefeningen.
- 2. Beweeg je benen.** Door veel staan, wandelen, fietsen, en traplopen. En zelfs wiegen op een schommelstoel (dat is veel beter dan eindeloos stilzitten op de gebruikelijke stoel of bank).
- 3. Breng gevoel en bewustwording in je benen.** Door qigong, invoelen, lichaamsscans, lichamelijke aandachtstraining, yin tuina, (zelf)massage, stretching, haptonomie, apparaten, warmte, speciale schoenen en zolen, enz.

## Advies?

Haal uit bovenstaande tips maar wat je aanspreekt. En ga daar actief mee aan de gang. Want er alleen over lezen helpt je weinig... En houd ons in de gaten.

Want we gaan in de komende jaren verder, dieper, breder, hoger. Met publicaties, trainingen, seminars, workshops, coaching. Over aanvullende, andere, alternatieve visies en benaderingen. Gericht op hantering, vermindering, vertraging, herstel. En – wie weet – zelfs genezing van parkinson.

**Meld je aan voor de nieuwsbrief als je op de hoogte wilt blijven:**

[www.parQinson.nl/nieuwsbrief](http://www.parQinson.nl/nieuwsbrief)