



YOGA EN PARKINSON

‘Dat gevoel van rust gun ik iedereen met parkinson’

Toen Marjan Overdiep hoorde dat ze de ziekte van Parkinson had, was dat geen reden om bij de pakken neer te gaan zitten. Integendeel; ze ontdekte hoeveel yoga haar te bieden had en wil die kennis graag uitdragen. ‘Eigenlijk is het een heel logische combinatie, yoga bij parkinson.’

Tekst **Dominique Prins-König** | Foto's **Yoga4Parkinson** en **Adobe Stock**



**PARKINSON, MEER DAN EEN BEETJE TRILLEN**

Bij de hersenaandoening 'ziekte van Parkinson' sterven hersencellen die de stof dopamine produceren, langzaam af. Dopamine zorgt ervoor dat zenuwcellen met elkaar kunnen communiceren. Afname van de dopamineproductie leidt tot tal van verschillende klachten, zoals stijfheid, tremors, traagheid en evenwichtsproblemen. Ook gebrek aan initiatief, moeite met multitasken, angst- en depressieklachten zijn veelvoorkomende symptomen. Genezing is (nog) niet mogelijk; medicatie helpt veel symptomen enige tijd onder controle te houden. De afgelopen dertig jaar is het aantal mensen met de diagnose 'ziekte van Parkinson' meer dan verdubbeld, tot ruim 7 miljoen mensen wereldwijd. In 2040 zijn er bijna 13 miljoen parkinsonpatiënten.

(Bron: radboudumc.nl)



‘**K**om binnen!’ Enthousiast opent Marjan Overdiep (56) de deur. Een fitte, sportieve en gezonde midden-vijftiger, zou je denken als je haar zo ziet staan in de deuropening. Maar acht jaar geleden kreeg Marjan te horen dat ze de ziekte van Parkinson heeft. Aan die diagnose ging een lange zoektocht vooraf, vertelt Marjan even later: ‘Het begon met een pijnlijke schouder in 2010. Ik dacht dat die veroorzaakt werd door een spelletje op de Wii, waarbij ik nogal enthousiast was met speerwerpen.’ Toen de pijn niet vanzelf overging, volgde een reeks aan mogelijke oorzaken en behandelingen, maar de pijn verdween niet. ‘Twee jaar lang tobde ik door. Op een gegeven moment merkte ik dat mijn vingers bleven hangen tijdens het typen, en toen ik een keer op het strand liep, viel me op dat ik sleepte met één been.’ De neuroloog, die tot dan toe de juiste oorzaak niet had kunnen vinden, werd door deze twee aanwijzingen op het juiste spoor gezet. Een DaT-scan (Dopamine Transporter-scan) gaf uitsluitsel: op haar 48ste was Marjan ineens ‘parkinsonpatiënt’. ‘Dat woord gebruik ik dus echt nooit, “patiënt”. Ik ben een mens met parkinson, geen patiënt.’

Langzaam minder stijf

Op je 48ste ineens een ‘chronisch zieke’ zijn valt niet mee. Bewegen, was het advies. Maar de sportschool, fitnessapparaten thuis: Marjan vond het zo saai. Tot de fysiotherapeut haar oefeningen gaf die haar deden denken aan yoga, iets wat ze ooit – lang geleden – had gedaan. ‘Ik ging wekelijks yogalessen volgen en knapte enorm op. Ik vroeg me af: wat heeft yoga mij nog meer te bieden?’ In oktober 2018 reisde Marjan af naar Rishikesh, India’s yogahoofdstad, voor twee maanden lang niets anders dan yoga. Dat was niet altijd makkelijk – als gevolg van de parkinson was Marjan behoorlijk stijf. ‘We stonden om vijf uur, half zes ’s morgens

op om te mediteren en daarna yoga te doen. En dat terwijl ik ’s morgens niet op mijn best ben... Zeker in het begin lag ik soms huilend op mijn matje. Ik ben wel eens weggelopen, gewoon omdat het echt niet ging. Dan dacht ik: wat doe ik hier in godsnaam?’ Maar gaandeweg veranderde er iets: ‘Ik kwam de ashram binnen als krom, in mezelf gekeerd persoon. Door de yoga bloeide ik op, ging ik letterlijk weer open. Langzaam werd ik minder stijf, ging ik rechterop staan, maakte ik weer contact met mijn omgeving.’

Echt durven voelen

Maar niet alleen fysiek knapte Marjan op, yoga hielp haar ook om mentaal met haar chronische ziekte om te gaan. ‘Ik ben erg rationeel, analyseer graag zaken om ze te begrijpen en op te lossen. Maar aan een chronische, progressieve aandoening valt weinig te analyseren of op te lossen. Dat vond ik zeker in het begin moeilijk. Yoga helpt me om niet meteen in de ratio-stand te schieten als iets ingewikkeld wordt, maar het echt te durven voelen. Dat gaat steeds beter, al blijft het een aandachtspunt, zeker als ik druk ben. Dan neemt de ratio het nog wel eens over.’

Eenmaal terug uit India wist Marjan één ding zeker: ze wilde meer doen met yoga voor mensen met parkinson. ‘Ik dacht: als ik er zo van opknap, dan moet dat toch voor veel meer mensen gelden?’ Ze ging yogalessen geven aan mensen met parkinson, die ze wierf via haar fysiotherapeut. ‘Ik herinner me de eerste proefles nog goed: ik hield helemaal geen rekening met de beperkingen van de deelnemers, was alleen maar met mezelf en mijn les bezig. Van die proefles is niemand uiteindelijk doorgegaan met yoga, haha!’

Veilige omgeving

Marjan verdiepte zich in alle mogelijkheden om yogahoudingen aan te passen voor mensen met

‘Door de yoga
bloeide ik op,
ik ging weer open’

‘Door parkinson zijn mensen vaak het vertrouwen in zichzelf en hun lijf kwijt’

parkinson, wat leidde tot de oprichting van Yoga4Parkinson. ‘Bij Yoga4Parkinson kunnen yogadocenten een korte specialisatie-opleiding volgen om te leren hoe je mensen met parkinson het beste kunt begeleiden tijdens een yogales, waar deze mensen tegenaan kunnen lopen en welke yogahoudingen met name geschikt zijn.’ Mensen met de ziekte van Parkinson kunnen daarnaast via het platform zoeken naar een gespecialiseerde Yoga4Parkinson-docent in hun eigen regio. ‘Yoga4Parkinson-lessen staan voor optimaal maatwerk in een veilige omgeving. Iedere persoon met parkinson is anders, met zijn eigen belemmeringen en uitdagingen. Docenten leren hoe je daar op een creatieve en vooral veilige manier op kunt inspelen.’

Parkinson en yoga is eigenlijk een voor de hand liggende combinatie: ‘Yoga helpt soepeler te worden, spieren te versterken, je balansgevoel te verbeteren én leert je hoe je kunt ontspannen, allemaal dingen waar juist mensen met de ziekte van Parkinson extra baat bij hebben. Door parkinson zijn mensen vaak het vertrouwen in zichzelf en hun lijf kwijt. Het is iedere keer weer mooi om te zien hoe dat vertrouwen met behulp van yoga hersteld kan worden.’

Controle loslaten

Marjans droom? ‘Dat over vijf jaar iedereen met parkinson terecht kan bij een gespecialiseerde Yoga4Parkinson-docent in zijn eigen regio. Daarom zijn we druk bezig yogadocenten op te leiden. Inmiddels zijn er zo’n dertig Yoga4Parkinson-docenten, verspreid door Nederland. Maar er is altijd ruimte voor meer yogadocenten, zeker in het noorden en zuiden.’ Daarnaast wil Marjan mensen met parkinson graag informeren over de voordelen die yoga ze te bieden heeft, en misverstanden en vooroordelen uit de weg ruimen. ‘Mensen denken nog steeds dat je voor yoga heel lenig moet zijn, of dat het zweverig is. Zo jammer, daardoor durven mensen er soms niet aan te beginnen.’

Yoga4Parkinson is ondergebracht in een stichting; een deel van de opbrengsten gaat naar onderzoek naar de effecten van yoga bij parkinson. ‘Gelukkig is hier in de wetenschappelijke wereld steeds meer aandacht voor.’ Zelf ondervindt Marjan deze effecten dagelijks aan den lijve: ‘Ik voel me fitter dan acht jaar geleden, vlak na de diagnose. Nog steeds word ik soepeler. Maar ook mentaal ben ik soepeler en sterker; yoga helpt me om milder naar mezelf te kijken en de controle meer te durven loslaten. Ik durf het leven meer te nemen zoals het komt. Dat leer ik letterlijk op de yogamat. De ene dag gaan sommige houdingen makkelijker dan de andere en dat is prima, heb ik gemerkt. Het gaat er immers niet om hoe ‘goed’ je een bepaalde houding uitvoert, maar wat zo’n houding op dat moment voor jou doet. Iedere dag opnieuw.’

Met een chronisch-progressieve aandoening als parkinson is dat misschien nog wel één van de mooiste ‘bijwerkingen’ van yoga: het leven leren nemen zoals het komt, stelt Marjan. ‘Ik zou me vreselijk zorgen kunnen maken over hoe mijn toekomst eruit zal zien met de ziekte, maar dankzij yoga kan ik die angsten beter loslaten. Dat geeft heel veel rust, een gevoel dat ik iedereen met parkinson gun.’ 🧘

