

HOE KLIMMEN DE PARKINSONPATIËNT UIT HET DAL HOUDT



ALS MUREN GEEN HINDERNISSEN ZIJN MAAR HULPMIDDELEN

Parkinson is wereldwijd de snelst groeiende neurodegeneratieve aandoening. De medische wetenschap is in staat, met behulp van medicijnen, de patiënten jaren vol levenskwaliteit te bezorgen maar een remedie bestaat er vooralsnog niet en uiteindelijk tast de ziekte niet alleen de motoriek aan maar ook andere functies die door de hersenen geregeld worden. Sport en bewegen hebben vermoedelijk een remmend effect op de progressie. Dat geldt voor veel soorten van sport, waaronder dansen, boksen en ook klimmen. Sportactiviteiten waarbij je een beetje gaat hijgen, zoals klimmen, blijken zelfs nieuwe verbindingen in de hersenen te vormen. Verscheidene klimhallen in Nederland hebben hier al op ingespeeld met de vorming van groepen voor Parkinsonpatiënten. TEKST: JEROEN KUYPERS



Op 26 november jl. presenteerde ParKLIMson zichzelf en de gezondheidsvoordelen van de klimsport in klimcentrum Neoliet in Tilburg. De vereniging deed dat met demonstraties, maar het hoogtepunt van de dag was de lezing van Jordi Cruz, die speciaal hiervoor naar Nederland was afgereisd.

TOPKLIMMER

Cruz is een Spaanse fysiotherapeut én een begenadigd klimmer, maar ook een man die al op 39-jarige leeftijd de diagnose Parkinson kreeg. De neurologische aandoening was voor Cruz geen reden met klimmen te stoppen, integendeel. Hij ontdekte de voordelen van de sport voor zichzelf én zijn professionele praktijk en begon nog enthousiaster te trainen. Hij neemt deel aan internationale paraklimwedstrijden, op een niveau dat niet veel lager ligt dan dat waarop hij als 'gezonde' sporter klom. De diagnose werd zeven jaar geleden gesteld. Jordy Cruz is daarmee het levende bewijs dat klimmen het verloop van deze chronische aandoening aanzienlijk kan vertragen. "Wie Parkinson krijgt, kan het beste zoveel mogelijk bewegen, gezond eten, voldoende slapen en natuurlijk stress vermijden," zegt Ton van den Berg, initiatiefnemer van ParKLIMson en

zelf al sinds jaar en dag enthousiast klimmer. "Klimmen is voor Parkinsonpatiënten bijzonder heilzaam zijn. Maar er bestaan ook veel vooroordelen, onder andere over de veiligheid. Deze sport behoort juist tot de minst blessuregevoelige, omdat je tijdens het klimmen gezekerd bent en er een begeleider is."



KAPOTTE STARTMOTOR

Wát precies maakt klimmen nu zo heilzaam voor Parkinsonpatiënten? Volgens Bas Bloem, verbonden aan het Radboud universitair medisch centrum, heeft dat onder andere te maken met het andere deel van de hersenen dat door klimmen wordt geactiveerd. "In de loop van de onze evolutie zijn tal van taken door ons brein geautomatiseerd en één ervan is bewegen. Je wandelt bijvoorbeeld zonder dat je daar over hoeft na te denken. Parkinson tast juist dit geautomatiseerde deel van de hersenen aan. De patiënten kunnen dit compenseren door bewust, met volle aandacht, te bewegen, maar precies om die reden kan iemand met Parkinson niet goed meer wandelen en tegelijk een praatje aanknopen. Het is of het één of het ander. Bij klimmen moet je veel bewust nadenken en wordt de beweging niet van binnenuit aangedreven, maar van buitenaf omdat je doelbewust moet grijpen en bewegen naar het volgende punt waar je weer houvast vindt. Klimmen is dus niet een automatische, maar een veel doelbewustere vorm van bewegen die wordt aangestuurd door de hersenschors. Je zou dus kunnen zeggen dat bij Parkinsonpatiënten de startmotor langzaamaan kapot gaat maar dat de motor zelf intact blijft. Klimmen kan die startmotor als het ware omzeilen en rechtstreeks de motor aanzetten.

Voor sommige vormen van sport, zoals fietsen, is zelfs aangetoond dat hiermee nieuwe verbindingen worden gelegd in de hersenen. Het zou me niet verbazen als dit ook bij klimmen gebeurt. Er is als gevolg van sporten dus sprake van een zekere mate van regeneratie en dat is bijzonder goed nieuws."



Bas Bloem





“Wetenschappers hebben het sterke vermoeden dat er met de opkomst van de industriële revolutie stoffen in het milieu terechtkwamen die de ziekte veroorzaken.”

EEN COCKTAIL VAN GIFTIGE STOFFEN

Maar ook deze bescheiden vorm van regeneratie is geen remedie. De gecombineerde effecten van een gezonde levensstijl en medicijnen kunnen de symptomen onderdrukken en de progressie van de ziekte afremmen, maar geen genezing bieden. Uiteindelijk sloopt Parkinson nagenoeg het hele brein. Dat is in de eerste plaats een slecht vooruitzicht voor de patiënten en hun naasten maar ook voor onze samenleving. “Parkinson is een relatief nieuwe ziekte,” zegt Bas Bloem. “James Parkinson beschreef ze voor het eerst in 1817. Voordien was de ziekte kennelijk heel erg zeldzaam. Natuurlijk is er een verband tussen Parkinson en ouderdom, maar Parkinson treft ook jongere mensen (in Nederland is één op de drie mensen onder de 65 jaar als de ziekte start); in de eeuwen vóór de negentiende werd evengoed een deel van de mensen behoorlijk oud. Toch zijn de symptomen die typerend zijn voor Parkinson toen nooit door iemand opgemerkt. Dat doet wetenschappers sterk vermoeden dat er met de opkomst van de industriële revolutie stoffen in het milieu terechtkwamen die mede de ziekte veroorzaken.” Sindsdien is de link met bepaalde vormen van luchtverontreiniging duidelijk aangetoond, maar ook die met pesticiden. Wetenschappers hebben gewezen op de grote incidentie van Parkinson onder bijvoorbeeld Franse wijnboeren en onder omwonenden van die wijnbouwpercelen. Ook ander onderzoek laat zien dat Parkinson vaker voorkomt onder mensen die professioneel veelvuldig in contact komen met pesticiden. Parkinson beperkt zich bovendien niet tot het Europese en Amerikaanse continent maar is wereldwijd

bezig aan een verontrustende opmars. Dat laatste doet vermoeden dat de stoffen die een rol spelen in de uitbraak van de ziekte via lucht en water ook de meest vergelegen en ongerepte gebieden kunnen besmetten. “Daarom durf ik te spreken van een sluipende pandemie, want de opmars van deze ziekte voldoet aan alle criteria daarvan.”

ONBESPOTEN ROES

Het is niet mogelijk één stof met de vinger te wijzen als dé veroorzaker van Parkinson, maar volgens Bas Bloem is het wel zeker dat de cocktail van giftige stoffen waaraan we door industrie en landbouw worden blootgesteld, het aantal patiënten doet stijgen. In die cocktail bevinden zich ook chemicaliën als PFAS en resten van zware metalen. “Om de pandemie een halt toe te roepen zouden we geleidelijk moeten overstappen van een industriële op een biologische landbouw,” meent Bas Bloem. “Een aangetoonde manier om Parkinson te voorkomen is er niet. Wel weten we dat verscheidene factoren gepaard gaan met een lager risico op het krijgen van de ziekte. Of die verbanden ook echt oorzakelijk zijn weten we nog niet, maar het biedt in ieder geval voorzichtige aanknopingspunten voor mogelijke preventie. Zo kunnen individuele burgers overwegen om te kiezen voor een Mediterraan dieet en voor zoveel mogelijk onbespoten groenten en fruit. Wat mogelijk ook een beschermend effect heeft, is het drinken van enkele koppen koffie per dag en het terugdringen van grote hoeveelheden van zuivelproducten. Maar het belangrijkste wapen om het risico op het ontwikkelen van Parkinson terug te dringen is en blijft toch sport en bewegen. Een bijkomend gunstig effect van klimmen, meer bepaald het bereiken van de top, is dat deze sporters in een roes, een zogezegde ‘flow’, kunnen komen, een soort staat van gelukzaligheid waarbij het hormoon dopamine vrijkomt. Uitgerekend dopamine is de stof die Parkinsonpatiënten tekort komen.”