

Parkinson

Neurodegenerativ lidelse

(Svind af celler i grå kerner)

Antal: ca. 7.300

Årsag: Ikke kendt, men

Arvelighed: Påvist, men sjælden

Miljøfaktorer: Sandsynlige, men endnu ikke bevist.

Symptomer

Rysten (tremor)

Muskelstivhed (rigiditet)

Langsomme, træge bevægelser (bradykinesi)

Ikke-motoriske symptomer

Søvnforstyrrelse.

Kognitive symptomer (hukommelse, indlæring)

Angst – depression

Mave-tarmkanalsymptomer

Vandladningsproblemer

Seksuelle problemer

Sansemotoriske problemer

Forløb

Kronisk

Variabel fra person til person

Variabel fra dag til dag

Signalstoffer

**Dopamin (belønningsstoffet):
som er det, der primært forsvinder ved Parkinson.**

**Mange andre signalstoffer, som vil fremgå af afsnittet
under musik.**

Diagnose

Klassisk neurologisk undersøgelse

Evt kombineret med PET-scanning

BILLEDE AF PET-SCANNING indsættes her.

Medicinsk behandling

Medicin, der hæmmer nedbrydningen af dopamin (eks. Eldepryl)

Medicin, der stimulerer selve nervecellen (eks. Sifrol)

Medicin, der erstatter dopamin (ex. Madopar, Sinemet)

Duodopa

Transkraniel stimulation

Bivirkninger af medicin

Træthedsanfald

Ludomani

Hyperseksualitet

Alle 3 mest almindelige ved de stoffer, der stimulerer cellerne som f.eks. Sifrol, Ropinerol

Parkinsons sygdom

Overordnet behandlings-strategi

Grundig information til både patient og pårørende

1. Grundig forklaring om sygdomsmekanisme, -årsag og symptomatologi.
2. Gøre nøje rede for værdien af fysisk træning + musik
3. I det hele taget opfordre til at fastholde en aktiv livsførsel så længe som muligt
4. Opfordre til ved hver eneste konsultation at beskrive sideløbende symptomer som eksempelvis vandladnings-problemer, mave-tarmproblemer, seksuelle problemer etc.

Huskeregler

Regelmæssig brug af følgende:

1.M = Mad (For tynd - For tyk evt. diæt)

2.M = Motion

3.M = Musik

4.M = Mestring af initiativ

5.M = Minimere søvnproblemer

6.Minimere stress (evt. mindfulness)

7.M = Medicin

Man må råde til, at punkt 1-6 starter op, straks man får mistanke om Parkinson og/eller demens, således i almen praksis, og at informationen senere repeteres ved besøg hos speciallæge.

Punkt 7 (medicinsk behandling) kan stadig være så kompliceret, at den bedst styres af personer med specialviden og engagement.

Ikke medikamentel behandling af Demens/Parkinsons sygdom

FYSISK TRÆNING

a) Gymnastiske øvelser (hjemmeøvelser instrueret af fysioterapeut)

for

Krop

Hoved

Mimik

b) Fysisk træning med musik

Dans for singler og par

Senior-zumba

Yoga +/- meditation = mindfulness

Receptiv musik (aktiv lytning)

Instruktion ved musikterapeut

Ikke medikamentel behandling af Demens/Parkinsons sygdom fortsat.

c) Taletræningsøvelser

Synge

Tygge

Lee Silverman metoden (talepædagog

Maja Dahl) – specielt ved Parkinson

d) Kostvejledning

Sunde små måltider ca. hver 3. time + væske 1½-2 liter.

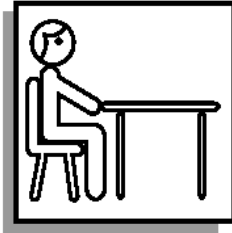
Kaloriedrik ved lav vægt, diæt ved for høj vægt

Evt. Mablet 1-2 tabl. Dgl.

Hvis man ikke spiser fed fisk x 2 ugentligt, da Omega-3 og multivitaminpille

Gode råd ved spisning

Stilling



Sid behageligt med hovedet opret i balance.

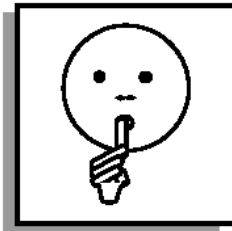
(d.v.s. hverken bagover- eller foroverbøjet)

Slap af



Vær rolig og afslappet før du spiser eller drikker.

Tal ikke



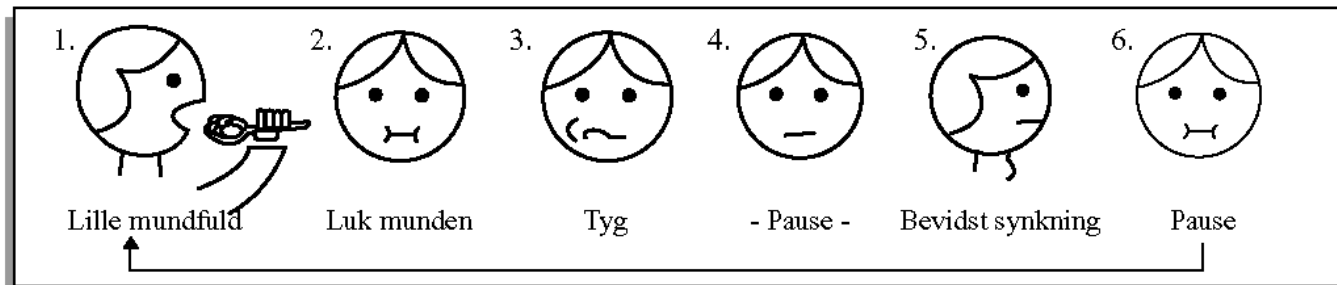
Ti stille før og mens du spiser eller drikker.

Gab



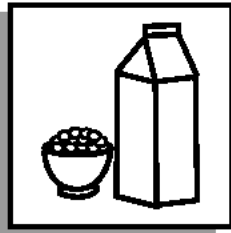
Hvis halsen føles klemt, kan du før måltidet prøve at gabe.

Spiserutiner



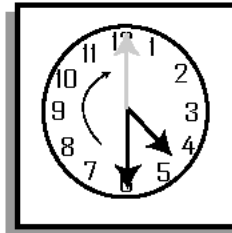
Gode råd ved spisning

Sammensætning



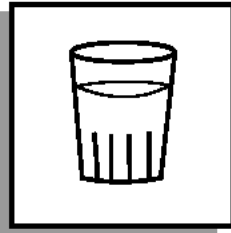
Undgå at blande flydende og fast føde

Giv dig tid



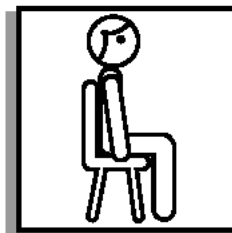
Spis langsomt. Hold op med at spise, hvis du føler dig træt. Spis små regelmæssige måltider i stedet for ét stort.

Til sidst



Ti stille før og mens du spiser eller drikker.

Sid



Hvis halsen føles klemmt, kan du før måltidet prøve at gabe.

Hjerneforskning

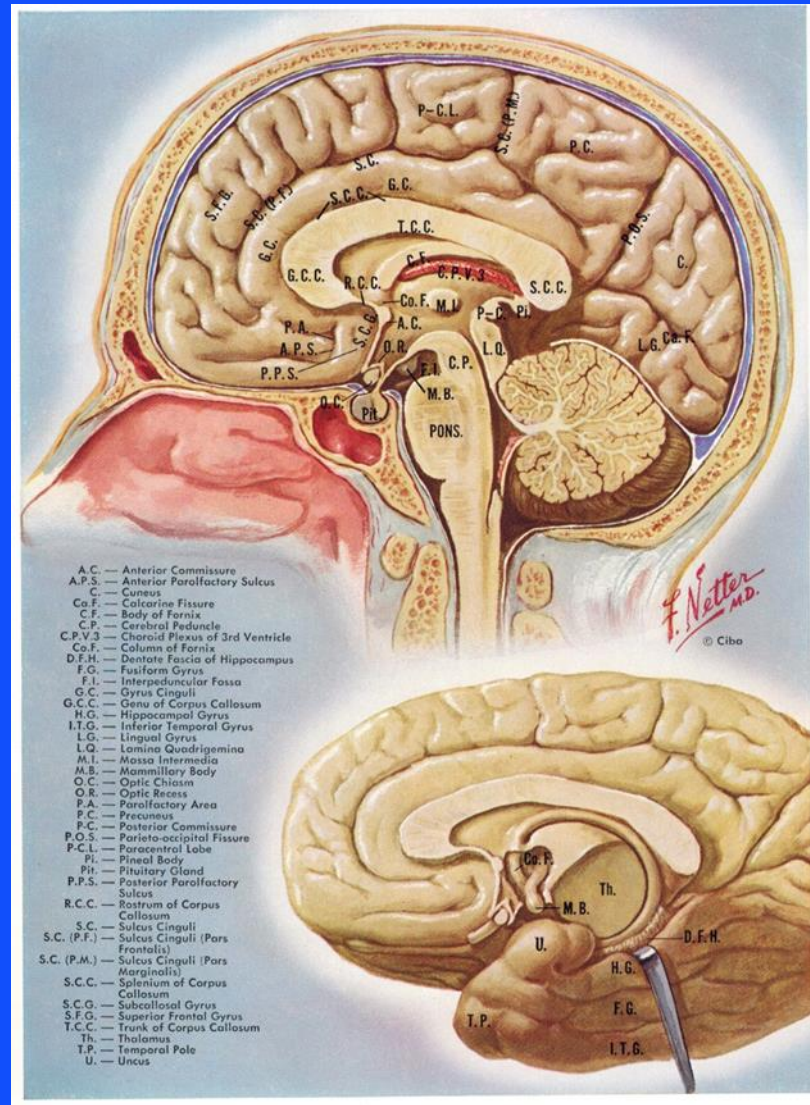
Hvilke områder aktiveres af musik.

Udover primære og sekundære hørecenter aktiveres:

- Basalganglier / de grå kerner (det sted, der er mest afficeret ved Parkinson)
- Hypothalamus (hjernens telefoncentral)
- Hippocampus = området for hukommelse
- Præfrontale cortex = forreste del af hjernen (stor betydning for indlæringsevne)
- Lillehjerne (har stor betydning for vores koordination)
- Hjernestamme (Igennem denne går samtlige impulser udefra) via hypothalamus \Rightarrow til stor- og lillehjerne
- Det limbiske system (der, hvor vores følelser bliver bearbejdet)

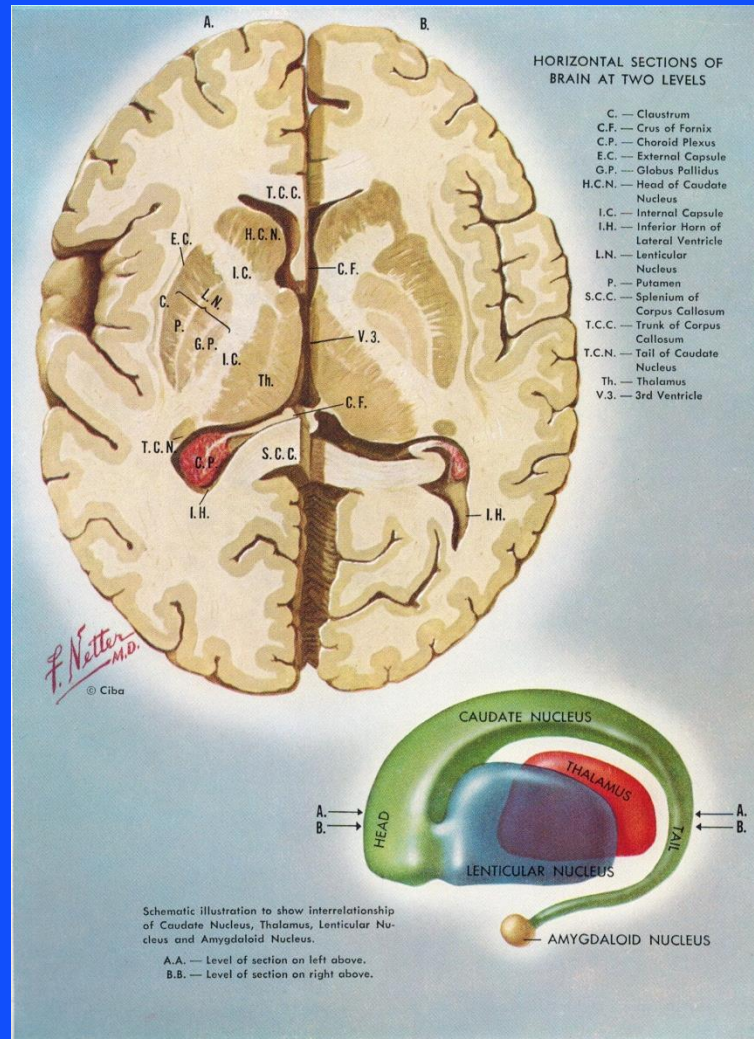
Billede af hjernen

(Ciba collection of medical illustrations)



Billede af basalganglier

(Ciba collection of Medical Illustrations)



Hjerneforskning

Neurokemiske stoffer aktiveres af musik

- Dopamin (belønningsstof, specielt det, der mangler ved Parkinson).
- Endorfiner (signalstoffer, der hæmmer smerte).
- Serotonin (signalstof, der har stor indflydelse på vores humør).
- Oxytocin (det stof, der udskilles, når man ammer og elsker, og som kan øges, hvis man eks. synger i kor).
- Endocannabinoider (signalstoffer, der kan dæmpe smerte og tic).
- Gammaglobulin A (Øger vores immunforsvar)
- Cortisol (stress-hormon nedsættes)



Musikterapi

I det efterfølgende skelnes mellem musikterapi udøvet af musikterapeut og musikstimulation, som kan udøves af mange andre personer (fysioterapeut, gymnastiklærer, læger, sygeplejersker etc).

- Allerede for 2500 år siden lagde Hippocrates vægt på musikkens indflydelse på legeme og sjæl (Hippocrates var den, der forsøgte at løfte medicinen ud af en verden, hvor magi og videnskab var blandet sammen).

- Musikterapiuddannelsen ved Ålborg Universitet fejrede i 2012 30 års jubilæum (5-årig akademisk cand.mag.-uddannelse).

- De sidste 20 år og specielt 10 år er der produceret meget videnskabelig dokumentation for musikterapiens effekt.

Musikterapi

- Cochrane analyse (og dermed evidens for musikterapi) foreligger ved flg. lidelser:

(Kan udleves 1:1 eller som gruppeterapi)

- Autisme
- Skizofreni
- Depression
- Angst
- Smerte
- Søvn

Musikterapi

- Positiv indflydelse på kognitive problemer ved mange tilstande incl. udviklingsforstyrrelser
 - Parkinson (specielt gang, balance, faldtendens, livskvalitet)
 - Kræft
 - Restitution i forbindelse med respiratorbehandling
 - Demens
 - Fysiske/psykiske følger efter stroke (motorik. Endnu ikke på afasi).
- Som tidligere nævnt er musikterapi velegnet til mange lidelser, også de, der endnu ikke opfylder kriterierne for evidens, men hvor der er stor erfaring – ikke mindst i socialpsykiatrien.

Musikterapi specielt som kommunikationsmiddel

Det har længe været kendt, at musik gør samspillet meget nemmere med den autistiske patient, idet man bygger bro uden at bruge sproget.

I forhold til den demente patient bruges dette på samme måde som en kontaktform – dels ved at spille og synge melodier og sange, som patienten kender fra tidligere (stimulerer arousal), dels ved at spille beroligende musik, som eliminerer ubehagelige støjsignaler og der med den angst, som disse patienter kan opleve, men som de ikke altid kan sætte ord på (Ref. Myskjæs projekt i Oslo, at angstdæmpende medicin kunne blive reduceret med mere end 50% ved at bruge musikken).

Musikterapeutisk mål/formål forts.

- Musik er blevet brugt til at *influere gangfunktionen positivt*, specielt for patienter med et statisk niveau af handicap.
- Musikterapi er *for alle alderstrin*.
- Musikterapi kan føre til en *øget uafhængighed* i aktiviteter såvel som dagligliv.
- Nogle senhjerneskedede mennesker har brugt musikterapi til at *genskabe aspekter af deres identitet*.
- For de *pårørende* kan musikterapi være en relevant og passende måde at genopleve deres hjerneskedede familiemedlems ressourcer.
- (Gilbertson i Aldridge 2005, p. 137)

RAS = RYTMISK AUDITIV STIMULATION

- Stor indflydelse på motorik, primært stor effekt på gangfunktion og faldtendens
- Øger symmetrien af muskelaktiviteten
- Signifikant bedre armbevægelse hos Parkinson, når man bruger rytmisk takt.
- Dette er også vist hos børn med cerebral parese og ved Huntingtons Chorea.
- Har også effekt hos eksempelvis apopleksi-patienter med lammelser.

GANGTRÆNING VED PARKINSON

1. Metronom og/eller musikrytme, som sættes i lighed hermed viser, at Parkinson-patienter kan opnå samme gangfunktion som andre sunde ældre.
2. Effekten var ikke påvirkelig af 48 timers drug holiday (medicinpause) med dopamin, mens alle andre parametre forværredes.
3. Denne medicinpause-test dokumenterer, at der produceres dopamin fra mange andre steder end de grå kerner (det område, der svinder ved Parkinson).
4. Pilotstudier fra 2000-2004 viser, at der er langvarig effekt af rytmisk gangtræning. Denne holder sig 3-4 uger efter træningsophold (Eks. 1 time dgl. i 1 måned).
5. Metronomstimulation øger både skridtlængde og hastighed.

Egne erfaringer

Der trænes med flg.:

1. March samt krydskoordination til rytmisk musik.
2. Gymnastiske øvelser til rytmisk musik og afspændingsøvelser til eksempelvis Mozart.
3. Sange med forudgående vejrtræknings-øvelser.
4. Pardans – vals, rumba

Egne erfaringer, forts.

Resultat:

Klart bedre gangfunktion.

Klart bedret balance.

Tydelig oplevelse af en positiv udvikling af livskvalitet bekræftet ved samtale med pårørende.

Stærkere kommunikative bånd mellem klienter.

Bedre initiativ til at træne hjemme.

Halvdelen har kunnet reducere medicinen med $\frac{1}{4}$ pr. dag.

Arousal (vågenhedstærskel)

- Arousal er stærkt relateret til:
- Kognitive processer såsom hukommelse
- Evnen til at ræsonnere
- Problemløsning
- Indlæring
- Evnen til at følge med i samtale, når der er mange til stede

Arousal

- Arousal menes at være en individuel basal psykofysiologisk respons.
- Ændringer i arousaltærskel kan forårsage enten bedring eller forværring af den kognitive funktion.
- .

Musikkens indflydelse på arousal

- Arousal tærskel indikerer, hvor vågen, opmærksom eller excited man er.
- Fysisk manifestation: Puls, muskelspænding, fysisk reaktivitetstempo.

Arousal, forts.

Der er nu bevis for, at øget arousal skabt af musik kan fremme individets evne til at udføre kognitive opgaver og således bedre indlæring.

Musikkens indflydelse på arousal afhænger af opgavens sværhedsgrad.

Arousal øges således proportionalt med funktionen:

- * Lytte
- * Synge
- * Tromme rytme
- * Spille et instrument
- * Danse

Arousal, forts.

- Hvis der forekommer for høj arousal, eksempelvis i forbindelse med angst, som kan forekomme ved Parkinson og demens, har man beviser for, at denne kan sænkes ved den rette musik (eks. nogle har glæde af Musicure, andre af afspændingsmusik).

Musikterapi

- Afslutningsvist må det fremhæves, at tidligere har man mest betragtet musik som en socialt betydende oplevelse.
- De mange undersøgelser har nu ført til et fundamentalt behov for nytænkning omkring musik som en meget magtfuld sansestimulation, som er i stand til at engagere hjernen, genoptræne neurale og adfærdsmæssige funktioner, som kan anvendes i den ikke-musikalske kontekst i terapien.

Ballroom fitness

- 1) Kan musik helbrede? DR1-udsendelse i Sundhedsmagasinet.
- 2) DK4. Dansen med Mister Parkinson.
- 3) Kort lille version, man kan google sig til også titlen Dansen med Mister Parkinson.

Ballroom dance for P.D.

Leventhal:

Resultater viser, at P.D.-dance forbedrer gangfunktion og øger livskvalitet.

Gangfunktion (statistisk signifikant)

1 arbejde viser bedring af tremor

Ballroom fitness

Læs mere:

Gå ind på Parkinsonforeningens hjemmeside:

Fakta

Livet

Rådgivning

Forskning og fagpersoner

Brochurer

Aktivitetskalender

Min hobby er at tæmme løver ;-)

