



Houding en beweging bij Parkinson

Freya van Jaarsveld

Oefentherapeut Mensendieck

Zorgplein Soest

Dalplein 61, Soest

06-29448069



Wat is oefentherapie ?





Methode naar Marsman

Lichaamshouding en asymmetrie
voorkeursbewegingen



LSVT BIG

PWR





Verbetering bewegen bij Parkinson is
mogelijk!



Verbeter kwaliteit van leven
met medicijnen + oefeningen



Wat kun je verbeteren in het
bewegen?

groter
sneller
vloeiender
automatischer
beter evenwicht



Het brein verbetert !

gezonde delen nemen taken over

nieuwe verbindingen

bescherming dopamine zenuwcellen

herstel beschadigde circuits

Bewegen kan ook helpen bij het
verminderen van angst, depressie,
vermoeidheid en slaapproblemen

Kenmerk oefeningen LSVT en PWR

Grote bewegingen!

Met veel kracht

Focus op voelen

Dagelijkse handelingen



Oefeningen



Begin vandaag met groot bewegen!

THINK BIG!

