

Parkinson & bewegen

Elise van der Zon
Fysiotherapeut

Sinds 2008 deelnemer ParkinsonNet
Praktijk Fysio B Fit
Oegstgeest, Katwijk, Sassenheim



Wat gaan we vanmiddag doen?

1. Bewegen, zittend op een stoel

2. Dr. Beat

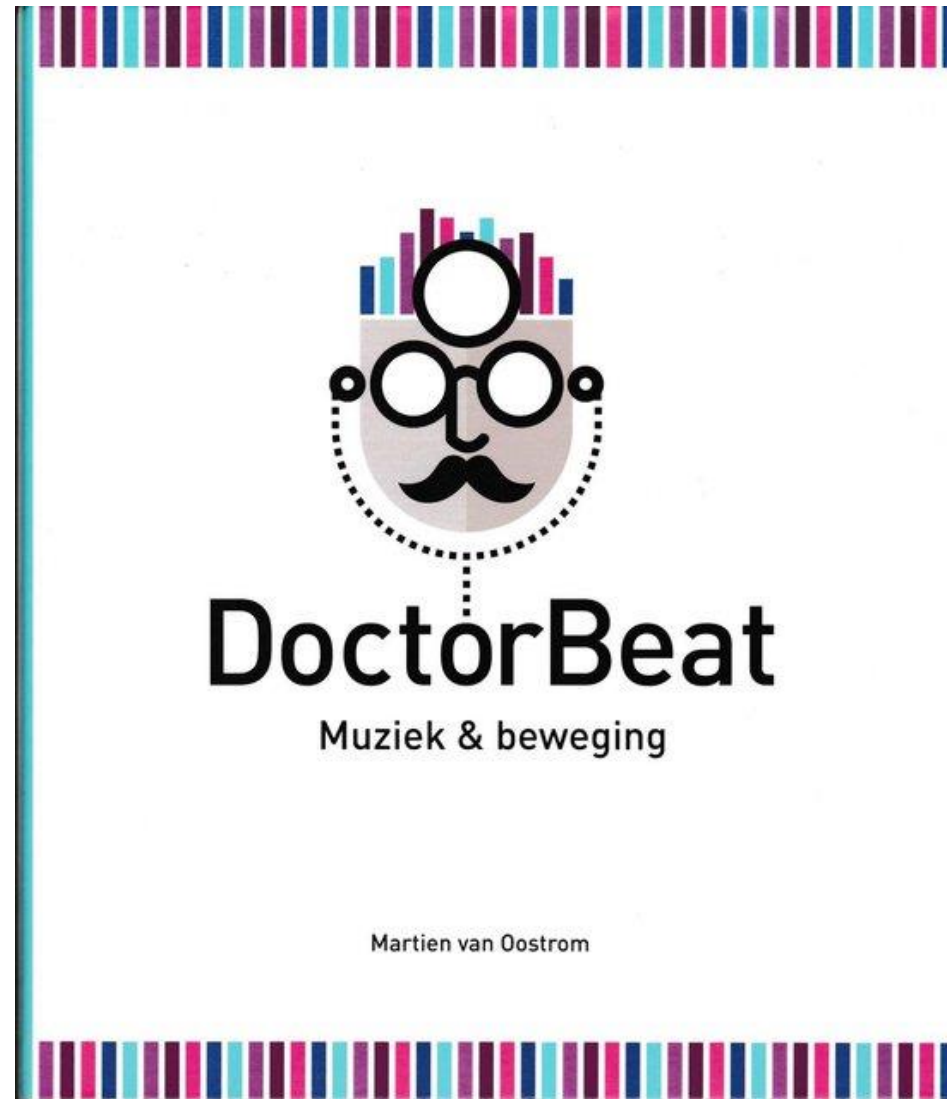
3. Ronnie Gardiner Methode



Bewegen, zittend op een stoel
(zonder materialen)

Warming-up
Mobiliteit, beweeglijkheid
Kracht (armen, benen en core)
Conditie
Flexibiliteit







Liedje 1: I got a beguine (track 2)

Roeien

Sturen

Liedje 2: Vexilla (track 6)

Marcheren

Zwaaïen

Variaties

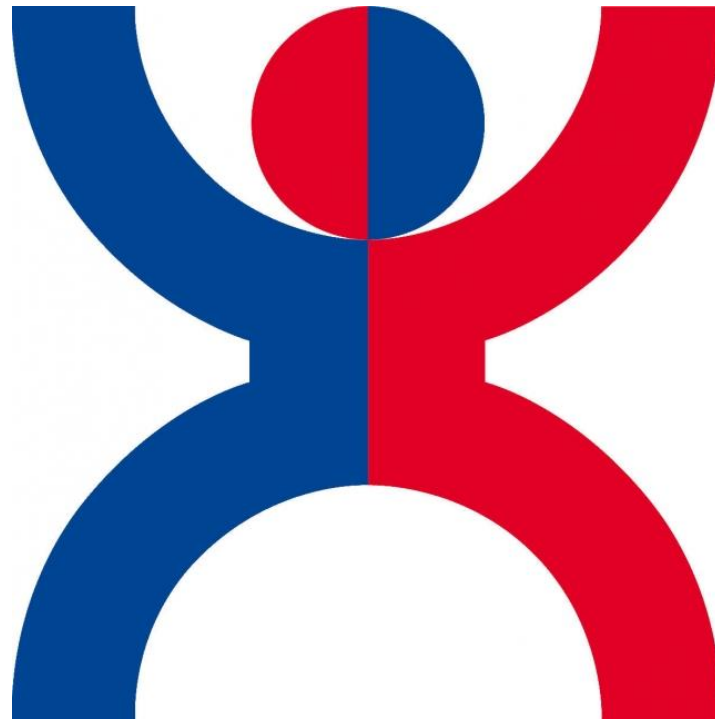
Fysio *B* Fit



Pauze



De Ronnie Gardiner Methode



Wie is Ronnie Gardiner?



Wat is RGM?

Oefenmethode:

Stimuleert de zintuigen en daarmee verschillende hersendelen

Doel:

Samenwerking tussen linker en rechter hersenhelft verbeteren

Aanleg van nieuwe netwerken in de hersenen stimuleren

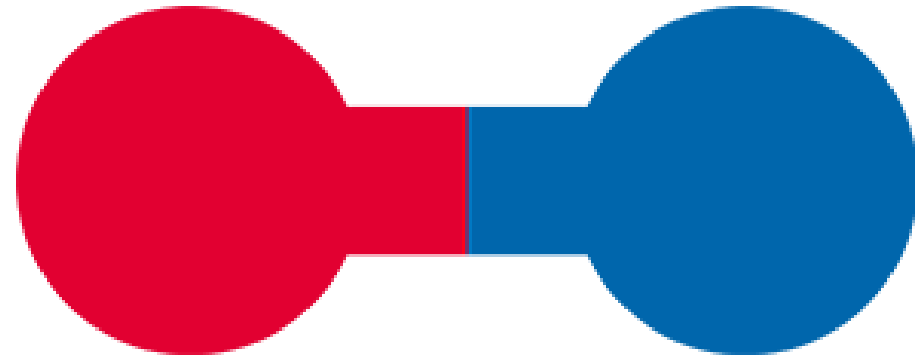


RGM heeft positieve effecten op:

- Concentratie, alertheid en denkvermogen
- Denksnelheid en geheugen
- Lezen en spraak, sociale vaardigheden
- Energie en belastbaarheid
- Stemming
- Balans, motorische vaardigheden

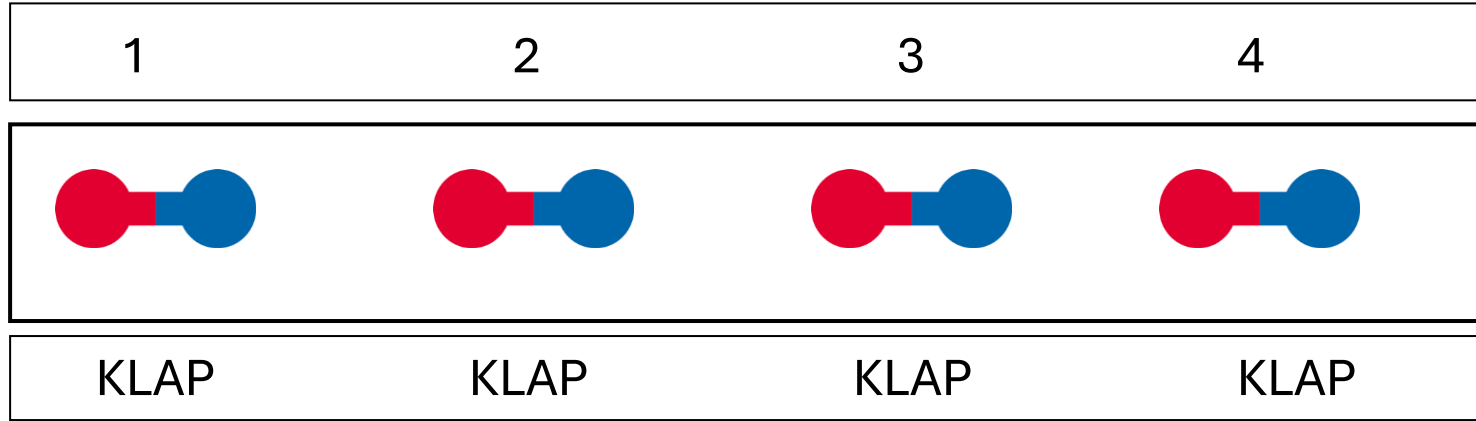
Voor wie is RGM geschikt?

- Mensen met een neurologische aandoening (parkinsons, CVA, MS, dementie)
- Mensen met depressieve klachten en/of burn out
- Mensen met een Post Commotioneel Syndroom
- Gezonde ouderen die hun hersenen willen blijven trainen

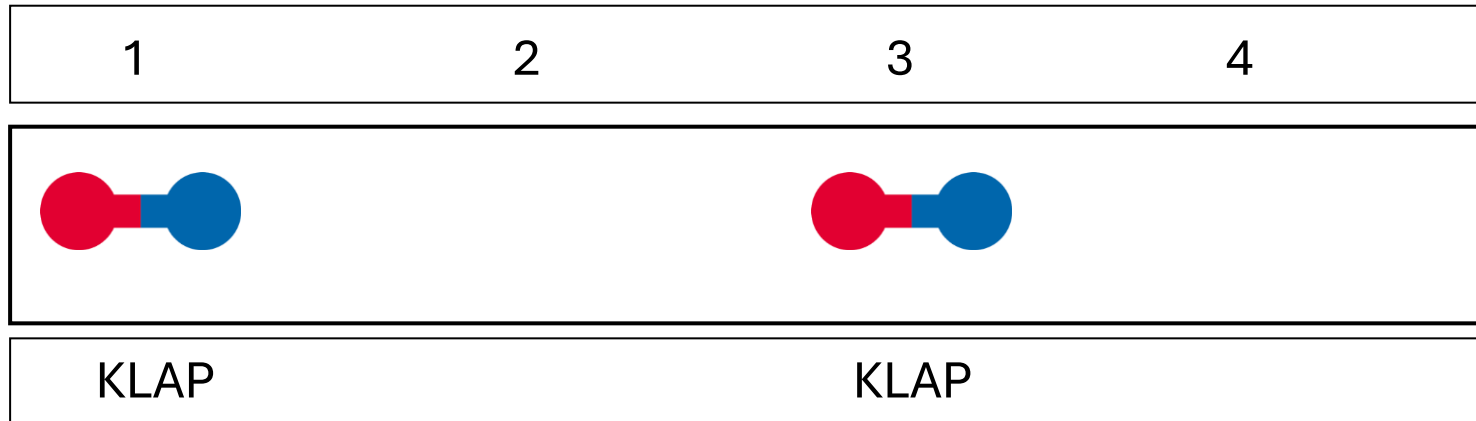


KLAP

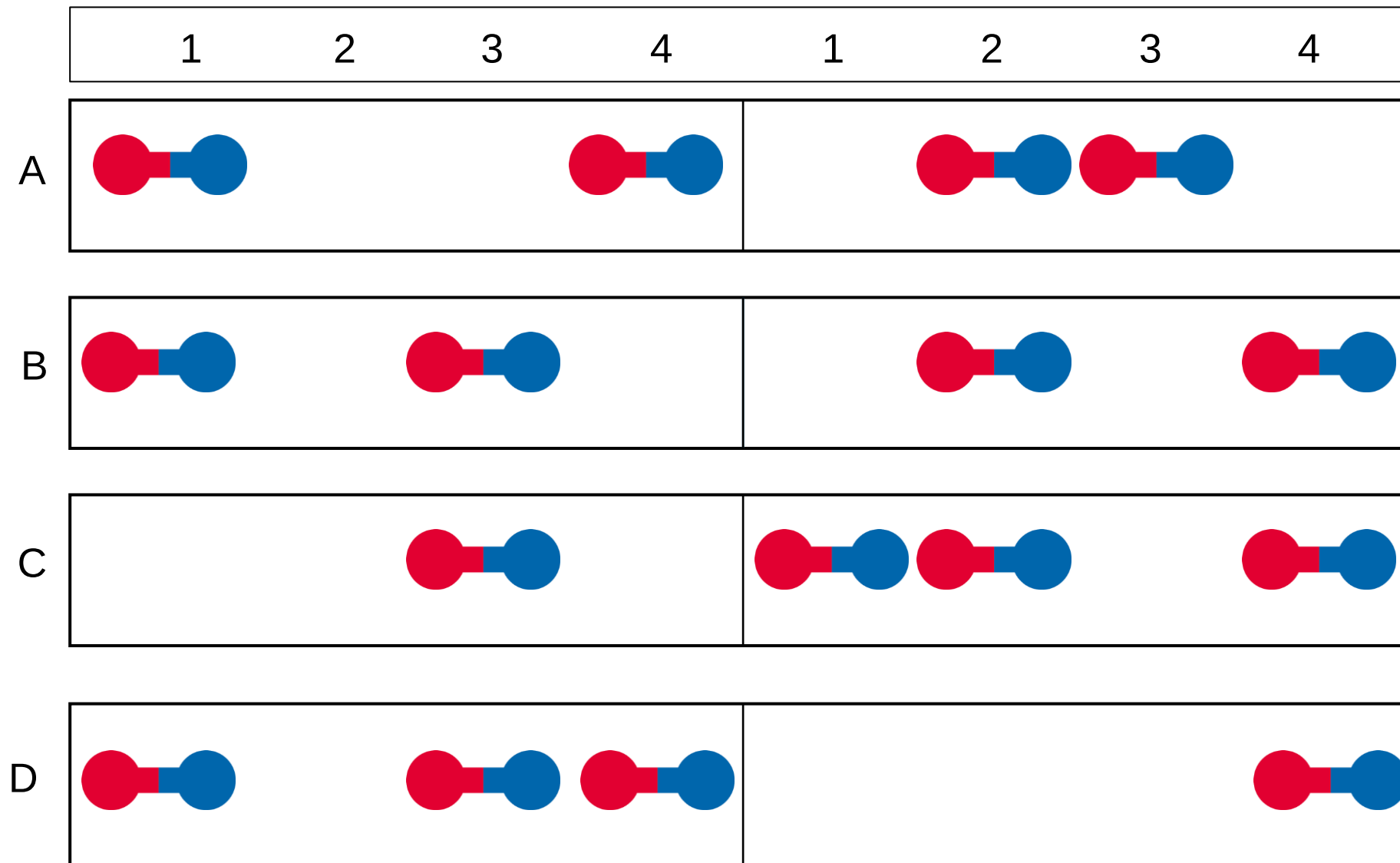
A



B



Blue Diamonds, Ramona bpm 68

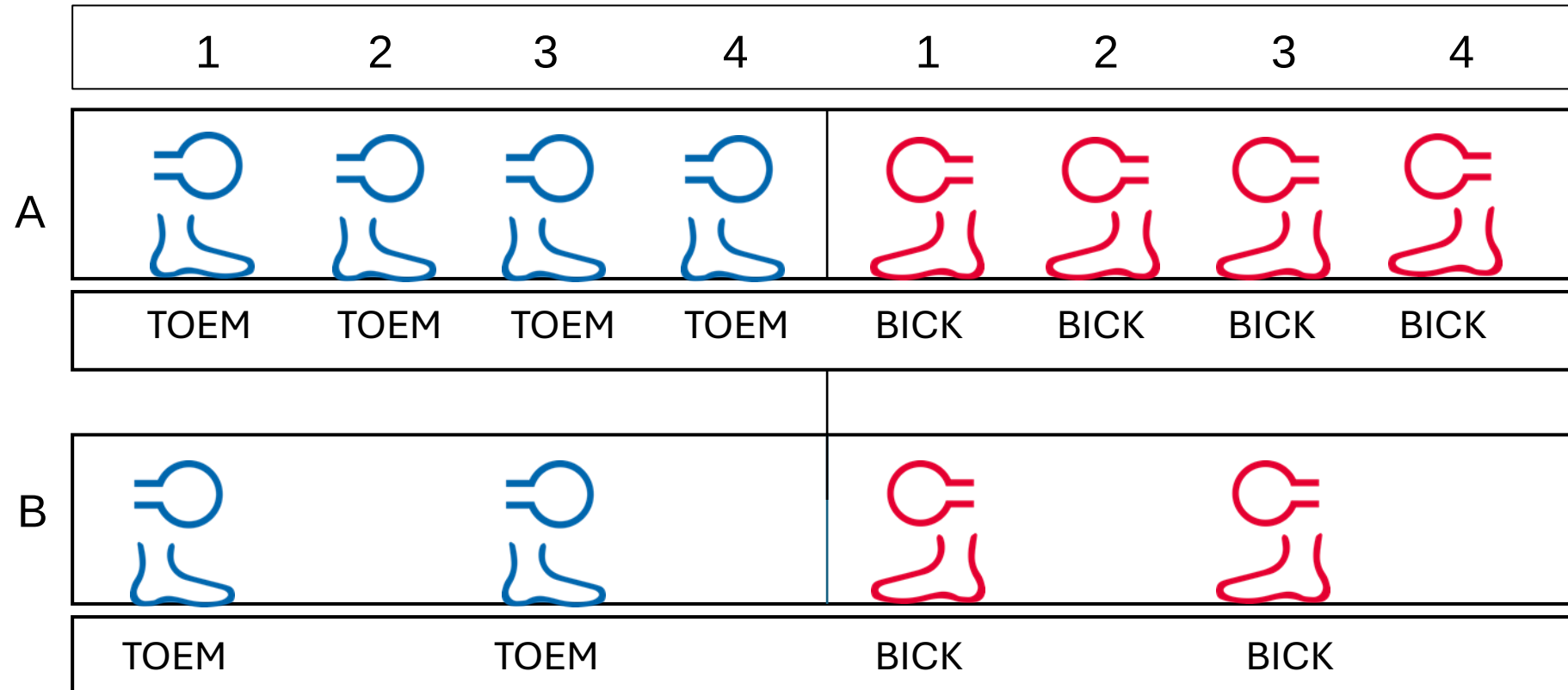




BICK

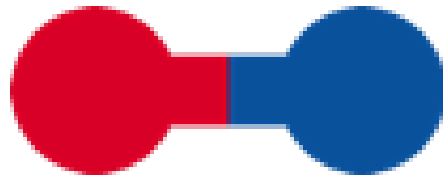


TOEM





BICK



KLAP



TOEM

Peggy Lee, Fever, bpm 68



	1	2	3	4	1	2	3	4
A								
B								
C								
D								