

RGM zet het brein in beweging

Op ritme en muziek de conditie van de hersenen verbeteren. De Ronnie Gardiner Methode (RGM) wint aan terrein in Nederland. De oefenmethode zet het brein letterlijk in beweging. Met als resultaat: een betere coördinatie, motoriek en een toename van cognitieve functies, zoals het uitvoeren van dubbeltaken, hogere denksnelheid en een beter spraakvermogen.

RGM dankt zijn naam aan de Amerikaanse jazz-drummer Ronnie Gardiner. In de jaren tachtig van de vorige eeuw bedacht hij een methode om kinderen te helpen bij hun muzikale en motorische ontwikkeling. Al gauw bleek dat deze methode ook aansloeg bij mensen met aandoeningen aan het centraal zenuwstelsel, waaronder parkinson.

In Zweden – waar Gardiner woont – begon hij in 1993 met het opleiden van fysiotherapeuten, logopedisten, muziektherapeuten en docenten tot zogeheten ‘practitioner’. Sindsdien wordt RGM toegepast in ziekenhuizen, revalidatiecentra, praktijken en op scholen. In Nederland is RGM in 2012 geïntroduceerd door André de Jong en Mariken

Jaspers. Zij volgden als eerste Nederlanders hun opleiding bij Gardiner en richtten RGM Nederland op. Inmiddels geven zij zelf cursussen tot RGM practitioner. Bij RGM Nederland staan momenteel 286 practitioners geregistreerd.

Symbolen

Bij RGM draait het om ritme, muziek, beweging, spraak, gehoor, zicht en gevoel. De deelnemer leest diverse symbolen en ‘vertaalt’ die naar de bijbehorende beweging op het ritme van muziek. De kleur van een symbool geeft aan of de beweging rechts, links of met beide kanten

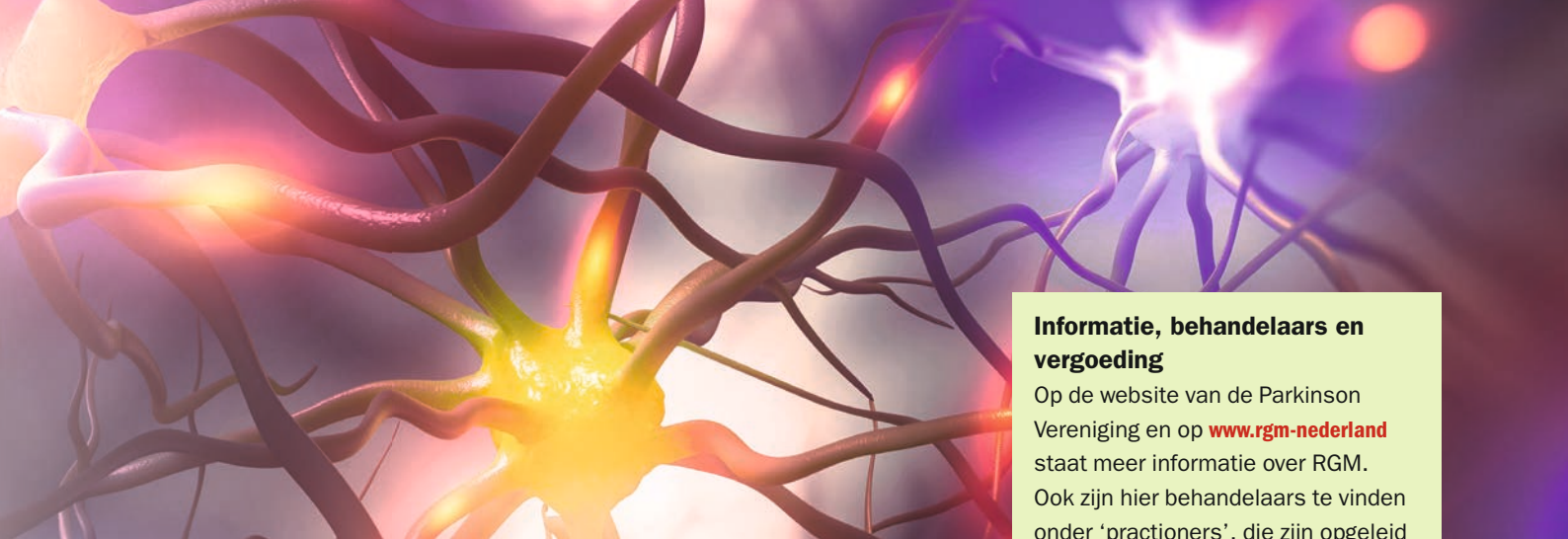
“Wat niet kan, is nog nooit gebeurd”

Nico Veltman (63) begon in november vorig jaar met RGM als aanvulling op fitness en boksen. Zijn symptomen verbeterden, maar toen door corona de sportschool sloot en de RGM-sessies stopten, merkte hij na ongeveer een maand het verschil.



“Ik voelde dat ik achteruit begon te gaan”, vertelt Nico. “Ik had meer last van tremors, mijn coördinatie en balans verslechterden, mijn spierkracht verminderde, stijfheid nam toe en ik had weer regelmatig overdag slaap nodig. Deels kon ik dat oplossen door mijn medicatie te verhogen (levodopa), maar dat bevredigde niet echt. Hoogste tijd om te kijken naar andere oplossingen.” Die waren snel gevonden voor het fysieke deel, voor RGM was er op dat moment niet echt een alternatief. “Totdat ik door mijn practitioner werd gewezen op de mogelijkheid RGM online te beoefenen.”

Meestal worden RGM-sessies in groepsverband gegeven onder begeleiding van een practitioner. De online variant maakt het mogelijk RGM individueel te beoefenen. Dat heeft een aantal voordelen, stelt Nico.



moet worden uitgevoerd. Daarbij spreekt de deelnemer ook de naam van dit symbool uit. Hierdoor worden verschillende hersengebieden tegelijk geactiveerd. De methode lijkt ingewikkeld, maar de oefeningen worden geleidelijk opgebouwd en aangepast aan het niveau van de deelnemers. RGM is dan ook een veilige therapie. Zijn de oefeningen staand toch te lastig of is het valrisico te hoog, dan zijn de oefeningen ook zittend uit te voeren.

Onderzoek

Of RGM echt werkt voor mensen met parkinson staat niet onomstotelijk vast.

In 2018 is er in Zweden onderzoek gedaan naar de effecten van RGM bij parkinson. De conclusie luidt dat RGM de potentie heeft 'om verschillende aspecten te verbeteren bij mensen met neurologische gebreken'. Verder onderzoek hiernaar is nodig.

Wel is er wetenschappelijk onderzoek gedaan naar RGM bij het herstel na een CVA (blijvende hersenembolie). Onderzoeksleider Michael Nilsson, hoogleraar neurologie en revalidatiegeneeskunde aan de Universiteit van Gothenburg, meldde in 2017 dat Gardiner 'baanbrekend werk' heeft verricht. 'De methode heeft hoogst-

Informatie, behandelaars en vergoeding

Op de website van de Parkinson Vereniging en op [www.rgm-nederland](http://www.rgm-nederland.nl) staat meer informatie over RGM. Ook zijn hier behandelaars te vinden onder 'practioners', die zijn opgeleid door RGM Nederland.

Vergoeding van RGM is mogelijk. Behandelaars hebben meestal een contract met de zorgverzekeraars en declareren RGM als oefentherapie (Cesar-Mensendieck), fysiotherapie of logopedie. Als de behandelaar is aangesloten bij ParkinsonNet, is de kans op vergoeding het meest kansrijk.

waarschijnlijk een positieve invloed op de dopamine-, noradrenaline- en serotonineprocessen. Dit is zinvol voor een van de belangrijkste factoren binnen revalidatie, namelijk motivatie.'

"Het past in het 'nieuwe normaal', dat wil zeggen afstand houden, zoveel mogelijk thuis blijven en drukte vermijden. Daarnaast kun je het doen waar en wanneer je wilt. Daarmee kun je de frequentie van beoefening volledig zelf bepalen. Ook kan je je eigen moeilijkheidsgraad bepalen en daardoor je eigen progressie sturen."

Extra plezier

Nico heeft inmiddels een aantal lessen online gevolgd (zie kader). "Je merkt echt dat het wat doet. Doe je het erg intensief, dan krijg je hoofdpijn net als bij een live-sessie. Maar dat gaat later beter. Blijkbaar komt je brein goed in beweging." Het individueel beoefenen van RGM betekent wel dat een stuk sociale interactie ontbreekt. "Dat is echt een verarming. Het samen bezig zijn werkt positief op de motivatie en het zorgt voor een stuk extra plezier."

Hij betwijfelt of RGM-online had bestaan zonder de corona-crisis. Het doet Nico denken aan een uitspraak van zijn hospita uit zijn studententijd: 'Wat niet kan, is nog nooit gebeurd'. "Zij bedoelde hiermee te zeggen: Je kunt het zo gek niet bedenken of het gebeurt gewoon een keer en als dat gebeurt, leidt dat weer tot dingen die ook niet eerder zijn gebeurd."



Nico Veltman raadt iedereen aan RGM eens te proberen. Foto: Eigen foto

Nico raadt iedereen aan RGM eens te proberen. "En met iedereen bedoel ik iedereen. RGM is niet alleen voor mensen met parkinson, maar bevordert de conditie van je brein in brede zin. Vandaar dat het ook goed is zijn voor 'gewone gezonde mensen'."

Nieuw: RGM Online

RGM Online (www.rgm-online.nl) is tijdens de corona-lockdown speciaal ontwikkeld voor mensen die thuis RGM-sessies willen volgen. Tegen betaling van €16,- is een blok van vier lessen te volgen. Er zijn drie niveaus (serie A, B en C), die verschillen in moeilijkheidsgraad. Voorafgaand aan iedere oefening is een instructie-filmpje te bekijken. De oefeningen zijn zowel staand als zittend te doen.