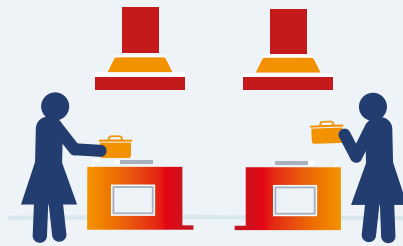


Bewegen met dementie

Sterk bovenlichaam



Een sterk bovenlichaam helpt om goede rompstabiliteit te behouden en daardoor minder te vallen. Een sterk bovenlichaam helpt ook om allerlei activiteiten van het dagelijks leven langer uit te kunnen voeren, zoals potjes open maken.

Kies een van onderstaande oefeningen. De meeste oefeningen zijn prima te doen met een (kleine) groep. Zorg voor voldoende afwisseling van oefeningen (verspreid over de dagen) om alle spieren te trainen. Elke oefening is online te bekijken in een instructiefilmpje.

In de handen knijpen

Met deze oefening wordt de knijpkracht van de handen getraind. Dit is belangrijk voor het vastpakken en vasthouden van spullen. De oefening fungeert tevens als warming-up.

Aandachtspunten begeleider

- Let op dat de deelnemer niet te hard knijpt.
- Houd het knijpen een paar seconden vast. Tel mee.
- Gebruik verschillende materialen om in te knijpen (met of zonder geluid, verschillende soorten materialen).



Toepasbaarheid oefening

De deelnemer wordt gevraagd om in de handen te knijpen. Eerst een beetje zachtjes en misschien af en toe wat harder. Als ze het leuk vinden, kunnen ze ook in een balletje knijpen. De oefening kan zowel zittend als staand worden uitgevoerd. En individueel of met een groepje.

Uitleg stap voor stap

1. De deelnemer wordt gevraagd om zachtjes in de handen te knijpen.
2. Daarna wordt de deelnemer gevraagd iets harder te knijpen.
3. Het knijpen wordt een paar seconden vastgehouden.

Duur en intensiteit

Herhaal dit 8-12 keer per hand in 2-4 sets. Houd tussen de sets een rustpauze van 1-2 minuten of langer als dat nodig is. Als afwisseling kan de deelnemer wat harder en wat zachter knijpen. De deelnemer kan ook iets in de handen hebben waar ze in kunnen knijpen, zoals een klein balletje of een knuffel. Dit zorgt voor weerstand. Zorg dat de deelnemer het knijpen een paar seconde vasthoudt.

Vliegen

Met deze oefening versterk je de schouderspieren. Handig bij het aan- en uitkleden.

Aandachtspunten begeleider

- Zorg dat de armen opzij gehouden worden (en niet teveel naar voren bewegen). Je kunt dit wel kort doen om te variëren.
- Zorg dat de deelnemer nergens tegenaan kan komen met de armen.
- Ondersteun de deelnemer door het samen te doen.



Toepasbaarheid oefening

De deelnemer wordt gevraagd om te vliegen. De armen moeten naar boven en naar beneden gaan, om zo de schouderspieren te trainen. Door het 'vliegen' te noemen, motiveer je de mensen meer. De oefening kan zowel zittend als staand worden uitgevoerd. Voer de oefening alleen staand uit als de deelnemer stabiel genoeg zelfstandig kan staan.

Uitleg stap voor stap

1. De armen van de deelnemer zijn zijwaarts.
2. De armen worden van beneden naar boven bewogen, terwijl de armen zijwaarts blijven.
3. De armen hoeven niet helemaal omhoog te komen. De armen moeten wel op schouderhoogte komen, maar iets hoger is ook prima.

Duur en intensiteit

Het aantal keer hangt af van hoe zwaar de deelnemer het vindt. Je kunt ook langzaam opbouwen en beginnen met bijvoorbeeld 2 sets van 6 keer. Bouw dit verder uit naar 8-10-12 keer en naar 3 tot 4 sets. Houd tussen de sets een rustpauze van 1-2 minuten of langer als dat nodig is.

De oefening kan op verschillende manieren zwaarder gemaakt worden. Een van deze manieren is de armen hoger te bewegen dan schouderhoogte. Een andere manier om de oefening zwaarder te maken, is om de oefening langzamer uit te voeren. Vooral naar beneden wordt dan zwaarder. De oefening kan ook zwaarder gemaakt worden door de deelnemer iets in de handen te laten houden. Denk aan een leeg wc-rolletje, flesje water of gewichtjes. Zorg er wel voor dat beide armen hetzelfde gewicht krijgen.

Lucht boksen

Met deze oefening worden de spieren van de schouders en verschillende armspieren versterkt. Door vuisten te maken versterk je ook de handspieren.

Aandachtspunten begeleider

- Zorg dat de deelnemer zijn armen strekt.
- Begin altijd met een set naar voren bewegen.
- Tel mee voor ondersteuning.
- Om het zwaarder te maken eerst naar beneden bewegen, daarna naar boven en opzij. Hier kun je leuke variaties op maken.



Toepasbaarheid oefening

Je kunt als verzorger mensen motiveren door te zeggen dat ze gaan boksen. De oefening kan zowel zittend als staand worden uitgevoerd. Het is wel veiliger om bij de oefening te zitten.

Uitleg stap voor stap

1. De handen mogen gebald worden als vuisten (als dit niet gebeurt dan is dit geen probleem, maar met gebalde vuisten train je ook nog wat knijpkracht).
2. Start met de vuisten voor de borst. Armen zijn hierbij gebogen.
3. De armen kunnen verschillende richtingen op gebokst worden (naar voren, beneden, boven en opzij).
4. Ondersteun de deelnemer door het samen te doen en mee te tellen. Bijvoorbeeld steeds 5x in een bepaalde richting en dan wisselen van richting.

Duur en intensiteit

Het aantal keer hangt af van hoe zwaar de deelnemer het vindt. Je kunt ook langzaam opbouwen en beginnen met bijvoorbeeld 2 sets van 6 keer. Bouw het boksen dan uit naar 8-10-12 herhalingen per set en bouw de sets uit naar 3 en 4 keer in verschillende richtingen. Houd tussen de sets een rustpauze van 1-2 minuten of langer als dat nodig is.

De oefening kan zwaarder gemaakt worden door sneller te boksen, maar doe het niet te gehaast. De oefening kan zwaarder gemaakt worden door de deelnemers gewicht te laten vasthouden.

Draaien met romp

Met deze oefening worden de schuine buikspieren en de rugspieren getraind. Ook de armspieren worden een beetje meegenomen.



Aandachtspunten begeleider

- Let op een actieve zit (rug los van de leuning).
- Voer de oefening niet te snel uit, het mogen rustige bewegingen zijn.
- De armen in het filmpje zijn gebogen voor de borst. Variatie (en verzwaring) is de armen gestrekt naar voren te houden. Deze hoeven niet helemaal gestrekt te zijn. Ze mogen een beetje buigen.
- Laat de deelnemer het hoofd mee naar rechts / links bewegen (over de schouder kijken).

Toepasbaarheid oefening

Het beste is zittend op de stoel, met voldoende ruimte eromheen. De oefening kan ook prima in een klein groepje gedaan worden. Zorg dan wel dat de deelnemers voldoende ver uit elkaar zitten.

Uitleg stap voor stap

1. De deelnemer zit stevig op een stoel. De beide voeten moeten stevig staan en de deelnemer heeft een rechte rug.
2. De armen gaan kruislings voor de borst.
3. Schouders en hoofd draaien mee naar rechts, zover als het kan. Je merkt hierbij dat het bovenlichaam mee draait.
4. Houd dit even vast en draai vervolgens de gehele romp naar links. Houd ook dit even vast. Herhaal dit.

Duur en intensiteit

Het aantal keer hangt af van hoe zwaar de deelnemer het vindt. Je kunt ook langzaam opbouwen en beginnen met bijvoorbeeld 2 sets van 6 keer. Bouw de herhalingen uit naar 8-10-12 keer en de sets van 2 naar 3 en 4. Houd tussen de sets een rustpauze van 1-2 minuten of langer als dat nodig is. De oefening kan zwaarder worden gemaakt door de deelnemer iets vast te laten houden in hun hand.

Sterke buikspieren

Met deze oefening worden de rechte buikspieren getraind. Het is een functionele oefening, omdat de beweging ook in het dagelijks leven wordt gebruikt bij bijvoorbeeld het strikken van de veters.

Aandachtspunten voor de begeleider

- Zorg dat de deelnemer goed achter in de stoel zit en de voeten stevig op de grond staan.
- Controleer dit elke keer voordat de oefening wordt uitgevoerd.
- Zorg dat de armen worden meegenomen. Hierdoor gaan mensen niet te snel op en neer, waardoor duizeligheid wordt voorkomen.
- Vraag de deelnemer zo nu en dan of hij duizelig wordt.
- Zorg dat de deelnemer niet te lang met het hoofd naar beneden zit.



Toepasbaarheid oefening

Vraag de zittende deelnemer langzaam voorover te buigen en de tenen aan te raken.

Uitleg stap voor stap

1. Zorg dat de deelnemer goed achter in de stoel zit.
2. De voeten moeten stevig op de grond staan.
3. De deelnemer moet zijn armen omhoog doen.
4. Vraag de deelnemer langzaam voorover te buigen.
5. Vraag of het de deelnemer lukt om zijn tenen aan te raken.
6. Vraag de deelnemer om weer omhoog te komen met de armen daarbij omhoog.
7. Als de deelnemer weer rechtop zit kunnen de armen even omlaag.

Duur en intensiteit

Het aantal keer hangt af van hoe zwaar de deelnemer het vindt. Je kunt ook langzaam opbouwen en beginnen met bijvoorbeeld 2 sets van 6 keer. Bouw dit uit naar 8-10-12 keer en naar 3 tot 4 sets. Houd tussen de sets een rustpauze van 1-2 minuten of langer als dat nodig is. De oefening kan zwaarder worden gemaakt door de deelnemer langzamer terug omhoog te laten gaan.

Met theraband

Met deze 2 oefeningen worden vooral de schouder-, rug- en armspieren getraind.

Aandachtspunten begeleider

- Zorg dat er aan één uiteinde van de theraband een lus zit. Zorg dat de lussen niet te groot zijn.
- Begeleid goed met de stem, vooral het langzaam terugkomen bij oefening 1.

Toepasbaarheid oefening

Voor deze oefening zijn twee lange therabands nodig. Deze oefening kan het best zittend worden uitgevoerd. Er moeten daarvoor twee stoelen tegenover elkaar staan.



Uitleg stap voor stap

1. De verzorger zorgt dat de deelnemer in beide handen 1 theraband heeft. De handen moeten in de lus zitten die gemaakt is in de theraband.
2. De verzorger houdt de andere uiteinden van de theraband vast.
3. Vraag de deelnemer om de armen (naar voren) uit te strekken.

Oefening 1 (schouder- en rugspieren):

1. Vraag de deelnemer de handen naar de borst te brengen.
2. De ellebogen mogen hierbij naar beneden blijven wijzen.
3. Vervolgens kunnen de armen weer langzaam(!) worden uitgestrekt.

Oefening 2 (arm-, schouder- en rugspieren):

1. Beweeg de armen buiten om naar boven, als een cirkelbeweging, tot boven het hoofd.
2. Als de armen boven zijn, gaan ze buiten om weer terug naar beneden.
3. De armen hoeven niet helemaal gestrekt te zijn, maar wel een beetje.

Duur en intensiteit

Het aantal keer hangt af van hoe zwaar de deelnemer het vindt. Je kunt ook langzaam opbouwen en beginnen met bijvoorbeeld 2 sets van 6 keer. Bouw het dan uit naar 8-10-12 keer naar 3 tot 4 sets.

De oefening kan zwaarder gemaakt worden door de theraband korter vast te pakken (dus dichterbij de hand van de deelnemer). Er komt dan meer spanning op de theraband te staan, waardoor het zwaarder wordt. Bij oefening 2: Als het te zwaar is, hoeven de armen niet helemaal omhoog, maar kun je de armen bijvoorbeeld ook maar tot schouderhoogte bewegen in plaats van boven het hoofd.

Projectinformatie

De Beweeggids voor ouderen met dementie is één van de resultaten uit het onderzoeksproject 'Laat het brein niet indutten: beweeg slim en verminder de kans op dementie'. Dit project is gefinancierd vanuit het onderzoeksprogramma Memorabel van Deltaplan Dementie van ZonMw.

Het consortium staat onder leiding van Prof. dr. Erik Scherder en bestaat uit medewerkers van: **Vrije Universiteit Amsterdam**, Faculteit der Gedrags- en Bewegingswetenschappen (sectie Klinische Neuropsychologie), **Universitair Medisch Centrum Groningen**, Centrum voor Bewegingswetenschappen, **Rijksuniversiteit Groningen**, Faculty of Science and Engineering, Groningen Institute for Evolutionary Life Sciences (GELIFES), **Alzheimer Centrum Groningen**, Radboudumc Alzheimer Centrum, Afdeling Geriatrie, **Donders Institute for Medical Neuroscience**, Radboudumc en **Kenniscentrum Sport en Bewegen**.

Meer informatie

Deze oefeningen zijn onderdeel van de Beweeggids voor ouderen met dementie. De Beweeggids bevat verschillende beweegmodules en extra informatie over het stimuleren van bewegen bij ouderen met dementie. Voor meer informatie of vragen over deze instructiebeschrijving kunt u mailen naar info@kenniscentrumsportenbewegen.nl of jolanda.dezeeuw@kenniscentrumsportenbewegen.nl.

