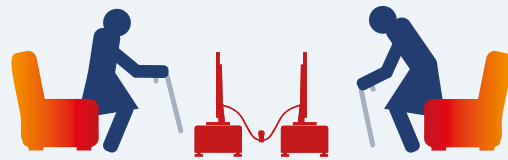


Bewegen met dementie

Sterke benen



Sterke benen helpen om balans te houden en vallen te voorkomen. Ze maken dat je de dagelijkse dingen zelfstandig kunt blijven doen, zoals wandelen, traplopen en boodschappen doen.

Kies één van de onderstaande oefeningen. De meeste oefeningen zijn te doen met één persoon. Als de ouderen zonder hulp veilig kunnen bewegen kan het ook in een (kleine) groep. Zorg voor voldoende afwisseling van oefeningen (verspreid over de dagen) om de diverse beenspieren te trainen. Elke oefening is online te bekijken in een instructiefilmpje.

Op de tenen staan

Met deze oefening versterk je de kuitspieren. Belangrijk voor (trap)lopen en in balans blijven. Aandachtspunten begeleider

Aandachtspunten begeleider

- Zorg ervoor dat de deelnemer achter een stevige stoel staat, die niet snel kantelt.
- Let erop dat de deelnemer de stoel blijft vasthouden en rechtop blijft staan.
- Door mee te tellen, bepaal je het tempo.
- Langzamer naar beneden bewegen is zwaarder.



Toepasbaarheid oefening

Je staat tegenover de deelnemer en jullie houden elkaars onderarmen vast. De oefening kan ook met een stoel gedaan worden én in een groep. De deelnemer moet dan achter een stevige stoel staan.

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

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

Zijwaarts heffen

Met deze oefening worden de spieren aan de buitenzijde van het bovenbeen en de billen getraind. Dit helpt bij het zijwaarts stappen. Dit is ook belangrijk voor een goede balans.

Aandachtspunten begeleider

- Sta schuin tegenover de deelnemer, zodat je de deelnemer op kan vangen indien nodig. Mocht de deelnemer stabiel genoeg staan, kun je ook de oefening mee doen.
- Let erop dat de deelnemer een rechte rug heeft en zijn/haar been strekt tijdens de oefening.
- Let erop dat de deelnemer rechtop blijft staan als het been zijwaarts omhoog beweegt.
- Doe eerst het ene been een aantal keer en vervolgens het andere been.



Toepasbaarheid oefening

De deelnemer wordt gevraagd achter een stevige stoel te gaan staan. Deze oefening kun je prima met meerdere mensen uitvoeren. Zorg dan wel dat iedereen voldoende ruimte heeft en de deelnemers redelijk goed zelfstandig kunnen staan.

Uitleg stap voor stap

1. De deelnemer staat rechtop achter een stevige stoel.
2. De deelnemer houdt met zijn/haar handen de rugleuning van de stoel vast.
3. De deelnemer gaat leunen op één been (bijvoorbeeld rechts).
4. De deelnemer heft zijn/haar andere been (links) zijwaarts omhoog.
5. De deelnemer laat het been weer rustig zakken.
6. Dit wordt een paar keer herhaald waarna gewisseld wordt van been.

Duur en intensiteit

De oefening kan zwaarder gemaakt worden door langzamer terug te gaan. 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 per been en/of uit naar 2-4 sets. Houd tussen de sets een rustpauze van 1-2 minuten, of langer als dat nodig is.

Knie extensie

Met deze oefeningen worden de spieren aan de voorkant van het bovenbeen getraind. Deze spieren zijn erg belangrijk voor onder andere opstaan, lopen en in balans blijven.

Aandachtspunten begeleider

- Zorg dat de deelnemer stevig in de stoel zit en niet op het puntje van de stoel.
- Het is belangrijk dat de deelnemer de voeten op de grond kan plaatsen.
- Zorg voor een actieve zit: rug iets los van de stoel-rugleuning.



Toepasbaarheid oefening

Bij deze oefening zit de deelnemer op een stoel. Daarnaast kun je deze oefening ook prima met meerdere mensen uitvoeren. Zorg wel dat elke deelnemer voldoende ruimte heeft om te bewegen.

Uitleg stap voor stap

1. De deelnemer wordt gevraagd stevig op de stoel te gaan zitten, met de voeten plat op de grond. Knie-hoek ongeveer 90 graden.
2. De rug is recht en de deelnemer zit actief (liefst met de rug los van de stoel-rugleuning).
3. De deelnemer wordt gevraagd één been te strekken. Het been kan even omhoog worden gehouden.
4. De deelnemer wordt gevraagd om het been langzaam terug te bewegen.
5. Daarna volgt dezelfde oefening met het andere been.

Duur en intensiteit

De oefening kan zwaarder gemaakt worden door langzamer terug te gaan of enkele tellen hoog te houden en langzaam naar beneden. Door gebruik te maken van enkelgewichten wordt de oefening nog een stukje zwaarder.

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 dan uit naar 8-10-12 keer per been. Ook de sets kun je uitbouwen naar 3 en 4 sets. Houd tussen de sets een rustpauze van 1-2 minuten, of langer als dat nodig is.

Achterwaarts heffen

Met deze oefening worden de spieren van de achterkant van het bovenbeen getraind. Deze spieren zijn belangrijk voor het lopen.

Let op! In het filmpje zie je dat de deelnemster haar been iets te veel zijwaarts naar achteren brengt. Hierdoor train je niet de juiste spieren. Geef voor de juiste uitvoering de uitleg het been recht naar achteren te brengen, daarbij wijst de hak omhoog en de tenen naar beneden.



Aandachtspunten begeleider

- Sta dichtbij de deelnemer, zodat je de deelnemer op kan vangen indien nodig. Mocht de deelnemer stabiel genoeg staan, kun je ook de oefening mee doen.
- Let erop dat de deelnemer een rechte rug houdt.
- Let erop dat de deelnemer zijn/haar been blijft strekken.

Toepasbaarheid oefening

De deelnemer wordt gevraagd achter een stevige stoel te gaan staan.

Deze oefening kun je met meerdere mensen tegelijk uitvoeren. Zorg voor voldoende beweegruimte.

Uitgangspositie begeleider en deelnemer: Waar je staat ten opzichte van de deelnemer is afhankelijk van hoe stevig de deelnemer op de benen staat. Is deze niet zo stevig dan zorg je dat je dichtbij staat en doe je de oefening niet mee. Sta dan stand-by om de deelnemer op te vangen wanneer die zijn evenwicht verliest.

Staat de deelnemer stevig op de benen dan kun je de oefening meedoen zodat je een goed voorbeeld kunt zijn.

Uitleg stap voor stap

1. De deelnemer staat achter een stevige stoel.
2. De deelnemer houdt de rugleuning van de stoel vast.
3. De deelnemer leunt op één been (bijvoorbeeld rechts).
4. De deelnemer heft zijn/haar andere been (links) naar achteren.
5. Dit wordt een paar keer herhaald waarna gewisseld wordt van been.

Duur en intensiteit

De oefening kan zwaarder gemaakt worden door het been langzaam terug te brengen. 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 per been en naar 3 of 4 sets.

Houd tussen de sets een rustpauze van 1-2 minuten, of langer als dat nodig is.

Opstaan uit de stoel

Met deze oefening worden de bilspieren en de bovenbeenspieren aan zowel de voorkant als de achterkant getraind. Deze heb je nodig bij het opstaan uit de stoel of vanuit bed.

Aandachtspunten begeleider

- Zorg dat de deelnemer goed op de stoel zit, met de voeten op de grond.
- Zorg dat de deelnemer eerst naar voren beweegt, en dan opstaat.

Toepasbaarheid oefening

De deelnemer zit in een stoel en wordt gevraagd om op te staan. Er kunnen tips worden gegeven over hoe het eenvoudiger wordt om op te staan.

Uitleg stap voor stap

1. De deelnemer zit op een stevige stoel.
2. De deelnemer wordt gevraagd de voeten stevig op de grond te zetten: op heupbreedte en de voeten onder de knieën.
3. Buig de heupen en beweeg bovenlichaam naar voren.
4. Beweeg bovenlichaam verder schuin naar voren en beweeg lichaam omhoog en ga staan.
5. De deelnemer moet proberen zijn handen niet te veel te gebruiken, waardoor hij/zij zichzelf niet omhoog duwt met de armen.

Tip: zet de handen op de bovenbenen.

Duur en intensiteit

De oefening kan zwaarder gemaakt worden door langzamer terug te gaan zitten in de stoel. Het aantal keer hangt af van hoe zwaar de deelnemer het vindt. Je kunt ook langzaam opbouwen en beginnen met bijvoorbeeld 2 sets van 3 keer.

Bouw dit dan uit naar 5-7-10 keer en eventueel naar 3 sets.

Houd tussen de sets een rustpauze van 1-2 minuten, of langer als dat nodig is



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.

