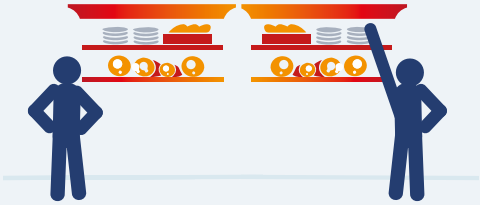
# Bewegen met dementie
## Flexibiliteit



**Flexibel blijven betekent dat stijve spieren voorkomen worden. Het helpt om allerlei activiteiten van het dagelijks leven beter uit te kunnen voeren, zoals veters strikken, zelf opstaan uit de stoel, en reiken om iets te pakken.**
**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 alle spieren soepel te houden. Elke oefening is online te bekijken in een instructiefilmpje.**

## Rondjes draaien

Met deze oefening worden verschillende gewrichten en spieren rondom deze gewrichten losgemaakt.

### Aandachtspunten begeleider
- Let erop dat er beide kanten op wordt gedraaid bij elke oefening.
- Let erop dat het draaien rustig en gecontroleerd gebeurt.
- Zorg dat bij de nekoefening de deelnemer rechtop blijft zitten bij het brengen van de kin naar de borst (het naar beneden kijken). Blijf hier alert op zodat de deelnemer niet duizelig wordt.

### Toepasbaarheid oefening
De meeste oefeningen kunnen zittend uitgevoerd worden. Alleen de heupen moeten staand worden losgemaakt.

### Uitleg stap voor stap
Pols: Draai rondjes met je pols. Dit kan zowel zittend als staand.

Enkel: Draai rondjes met je enkels. Houd één been een beetje in de lucht en draai met de enkel. Wissel daarna van been. Om het zwaarder te maken kan de oefening met twee benen tegelijk worden gedaan. Deze oefening is het makkelijkst zittend op de stoel te doen.

Nek: Start eerst met het hoofd naar links en naar rechts te draaien. Kijk daarna omhoog (kijk naar een hoog punt voor je) en naar beneden (kin op de borst).

Schouders: Draai rondjes met je schouders. Deze oefening kan ook in stukjes uitgevoerd worden: omhoog/omlaag, naar voren en naar achteren. Deze oefening kan het best zittend worden uitgevoerd.

Gaat dit goed dan kun je voorzichtig en langzaam rondjes draaien met de nek. Houd controle over het hoofd en laat het bijvoorbeeld niet helemaal in de nek vallen (bij het omhoog kijken). Deze oefening kan het best zittend worden uitgevoerd.

Heupen: Deze oefening moet staand worden gedaan. Laat de deelnemer met de heupen voor, links, achter en rechts draaien. Deze oefening kan ter ondersteuning achter een stoel of rollator worden gedaan.

## Duur en intensiteit

Draai 5-10 keer beide kanten op. Rust tussen de oefeningen even uit.

# Roeren in de soep

Bij deze oefening worden de rug- en schouderspieren gerekt. De armspieren worden ook lichtelijk gerekt.

## Aandachtspunten begeleider

- Zorg dat de deelnemer stevig op de stoel zit.
- Zorg dat de armen zo gestrekt mogelijk zijn.
- Zorg dat de rondjes beide kanten op worden gemaakt.

## Toepasbaarheid oefening

Vraag de deelnemer om met twee handen te doen alsof hij/zij een lepel vasthoudt (of maak een vuist) en door een pan met soep roert. De oefening kan het beste zittend worden uitgevoerd.

## Uitleg stap voor stap

1. Vouw de handen in elkaar.
2. Begin met je handen bij je lichaam rond borsthoogte.
3. Roer vervolgens 'in de soep'.
4. Maak eerst kleine en daarna steeds grotere rondjes, hierbij is het prima dat de romp iets naar voren komt.
5. Voer de rondjes gecontroleerd (langzaam) uit.

## Duur en intensiteit

Draai 5-10 keer beide kanten op.
Rust dan even uit en herhaal dit nog 2 keer.

# Appels plukken

Met deze oefening worden de rug-, borst- en armspieren gerekt. Ook is het een mooie rekoefening voor het schoudergewricht.

## Aandachtspunten begeleider

- Zorg dat de deelnemer stevig op de stoel zit. Het is niet erg als de rug loskomt van de leuning.
- Voeten plat op de grond en op heupbreedte.
- Probeer de deelnemer te stimuleren om appels te pakken die ver weg hangen. Dan worden de spieren het meest gerekt.

## Toepasbaarheid oefening

Vertel de deelnemer dat jullie denkbeeldige appels (of ander fruit wat men lekker vindt) gaan plukken van de bomen. De oefening kan het beste zittend worden gedaan. Indien de deelnemer fit genoeg is, kan de oefening ook staand worden uitgevoerd.
Deze oefening kan ook in een groepje gedaan worden.

## Uitleg stap voor stap

1. De armen gaan om de beurt omhoog om denkbeeldige appels te plukken.
2. De armen hoeven niet alleen recht omhoog, maar kunnen naar voren, opzij of naar achter.
3. De armen worden zo ver mogelijk gestrekt.

## Duur en intensiteit

Probeer in ieder geval 10 grote pluk-bewegingen te maken per arm.
Rust dan even uit en herhaal nog 2 keer.

# Uitrekken en knuffelen

Met deze oefening worden verschillende spieren in de romp en schouders gerekt. Het kan ook een hele ontspannende oefening zijn.

## Aandachtspunten begeleider

- Zorg dat de deelnemer stevig op de stoel zit.
- Probeer de deelnemer goed te motiveren om zich zo hoog mogelijk uit te rekken en zich zo klein mogelijk te maken (handen op de schouderbladen).

## Toepasbaarheid oefening

Deze oefening kun je het beste zittend uitvoeren.
Het kan individueel, maar zeker ook met een groepje. Vertel de deelnemer dat jullie je gaan uitrekken. Probeer de deelnemer te stimuleren om zich zo groot mogelijk te maken. Daarna mag de deelnemer zich zo klein mogelijk maken door zichzelf te knuffelen.

## Uitleg stap voor stap

1. Zorg dat de deelnemer stevig op de stoel zit. Het is niet erg als de rug loskomt van de leuning (een actieve zit).
2. Maak je samen zo groot mogelijk door de handen zo hoog mogelijk te reiken. Houd dit vijf seconden vast.
3. Sla daarna de armen om jezelf heen en probeer je klein te maken. Houd dit weer vijf seconden vast.
4. Herhaal dit.

## Duur en intensiteit

Herhaal de oefening drie tot vijf keer. Rust even uit en herhaal de serie daarna nog 2 keer.
De oefening wordt zwaarder door de positie langer vast te houden en door verder uit te rekken.

# Rekken van het been

Met deze oefening worden de hamstrings (achterkant bovenbenen) en kuitspieren gerekt.

## Aandachtspunten begeleider

- Zorg dat de deelnemer stevig op de stoel zit. De deelnemer hoeft niet helemaal achter op de stoel te zitten, omdat het dan moeilijker is om de hamstrings te rekken. Let er wel op dat de deelnemer niet op het puntje van de stoel zit.
- Zorg dat het gestrekte been zo gestrekt mogelijk is.
- Zorg dat de tenen van het gestrekte been omhoog wijzen.
- Let erop dat ze met de neus naar de tenen gaan.

## Toepasbaarheid oefening

Vertel de deelnemer dat jullie de achterkant van de benen en kuiten gaan rekken. Deze oefening wordt zitten op de stoel uitgevoerd.

## Uitleg stap voor stap

1. Zorg dat de deelnemer stevig op de stoel zit. De deelnemer hoeft niet helemaal achter op de stoel te zitten.
2. Houd één voet plat op de grond en strek het andere been uit. De tenen wijzen de lucht in.
3. Buig nu met de romp naar voren. De neus wijst naar de tenen (je kunt ook zeggen kijk naar de tenen). Het gaat er hierom dat de romp (rug) zo lang mogelijk blijft waardoor je de juiste rek in de hamstrings en kuiten krijgt.

## Duur en intensiteit

Houd de oefening 8-10 seconden vast voor elk been en kom weer terug omhoog. Herhaal de oefening drie keer per been.
Hoe meer men naar voren (naar de tenen) beweegt des te meer rek er op de achterkant van de beenspieren komt.

## 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.