



Bewegen met dementie

Beschrijving



Module: Sterk bovenlichaam

Oefening: Draaien van de romp

Wat wordt er met de oefening getraind

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

Hoe is de oefening toe te passen

Het beste is zittend op de stoel, met voldoende ruimte eromheen.

De oefening kan ook prima in een klein groepje. Zorg dan wel dat men voldoende ver uit elkaar zit.

Uitleg oefening stap voor stap

- ➔ De deelnemer zit stevig op een stoel. De beide voeten moeten stevig staan en de deelnemer heeft een rechte rug. Het liefst (en ook fijn voor de bewegingsvrijheid) komt de rug los van de stoel-rugleuning (actieve zit).
- ➔ De armen gaan kruislings voor de borst
- ➔ De schouders en hoofd draaien mee naar rechts bewogen, zover als het kan. Je merkt hierbij dat het bovenlichaam mee draait.
- ➔ Houdt dit even vast en draai vervolgens de gehele romp naar links. Houd ook dit even vast. Herhaal dit.



Aandachtspunten voor de 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).

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.

Beweeggids voor ouderen met dementie

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**

Kenniscentrum Sport

Meer informatie

Deze oefening is onderdeel van de [beweeggids voor ouderen met dementie](#).

De beweeggids bevat meerdere [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@kcsport.nl of jolanda.dezeeuw@kcsport.nl