



Bewegen met dementie

Beschrijving

Module: Balans

Oefening: Knie heffen stand

Wat wordt er met de oefening getraind

Met deze oefening worden de bovenbeenspieren en de beenheffers getraind. Deze spieren heb je nodig bij het wandelen, traplopen en ook voor het opstaan uit de stoel. Met deze oefening verbeter je de balans op één been.

Hoe is de oefening toe te passen

De deelnemer staat tussen twee stevige stoelen. Vraag de deelnemer om en om de knie op te tillen en dit even vast te houden. Deze oefening kan alleen staand worden uitgevoerd.

Uitleg oefening stap voor stap

- De deelnemer staat tussen twee stevige stoelen.
- Als begeleider sta je tegenover de deelnemer, zodat je hem/haar eventueel kunt opvangen en goed in de gaten kunt houden. Als de deelnemer fit genoeg is, kun je de oefening zelf ook mee doen.
- Je vraagt de deelnemer om stevig te gaan staan. Waarbij elke hand rust op de rugleuning van de stoelen.
- Vervolgens vraag je de deelnemer om het gewicht naar één been te verplaatsen.
- Daarna vraag je de deelnemer om op één been te gaan staan. Je kunt ook vragen of de deelnemer de linker- of rechterknie op wil trekken.
- Houd dit steeds een paar seconden vast en tel mee.
- Herhaal de bovenstaande stappen voor het andere been.
- Neem even rust als de deelnemer beide benen drie keer heeft opgetild en herhaal nog 2 keer.



Aandachtspunten voor de begeleider

- Zorg dat de rugleuning van de stoelen hoog genoeg zijn. De deelnemer moet met een rechte rug kunnen staan.
- Daag de deelnemer uit om de stoel zo min mogelijk vast te houden, als dit mogelijk is.
- De knie hoeft niet hoog te worden opgetild. Het belangrijkste is dat de deelnemer op één been staat.
- De oefening wordt moeilijker door de knie hoger op te tillen.
- Doe de oefening mee om de deelnemer te stimuleren als de deelnemer fit genoeg is. Gebruik daarbij eventueel zelf ook een stoel om jezelf te ondersteunen.

Duur en intensiteit

De oefening kan zwaarder gemaakt worden door minder steun bij de stoelen te zoeken.

De oefening wordt ook zwaarder als de knie hoger wordt opgetild, of wat langer in de lucht wordt gehouden.

Doe de oefening in ieder geval drie keer per been, om en om. Dit kun je uitbouwen naar 5-8-10 keer per been. Na elke serie even rust.

Herhaal de serie 3 keer.

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

