



# Bewegen met dementie

## Beschrijving



**Module:** Flexibiliteit

**Oefening:** Rondjes draaien

### Wat wordt er met de oefening getraind

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

### Hoe is de oefening toe te passen

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

Deze oefeningen kunnen ook met meerdere deelnemers worden uitgevoerd. Wellicht is dit bij de staande oefening niet voor iedereen mogelijk. Doe dan deze oefening apart.

### Uitleg oefening stap voor stap

- ➔ **Pols:** Draai rondjes met je pols. Dit kan zowel zittend staand.



als



- ➔ **Enkel:** Draai rondjes met je enkels. Doe een 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 gemakkelijkst zittend op de stoel te doen

- ➔ **Nek:** start eerst met het hoofd naar links en naar rechts te draaien. Daarna omhoog (kijk naar een hoog punt voor je) en naar beneden te kijken (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. Wanneer ze dit goed aanvoelen dan kun je de rondjes gemakkelijk maken. Deze oefening kan het best zittend worden uitgevoerd.
- ➔ Gaat dit goed dan kun je voorzichtig en langzaam rondjes draaien met de nek. Hou de controle over het hoofd. Laat het hoofd bijvoorbeeld niet helemaal in de nek vallen (bij het omhoog kijken). Deze oefening kan het best zittend worden uitgevoerd.
- ➔ Heupen: Deze oefening moet stand worden gedaan. Laat de deelnemer met de heupen via voor, links, achter en rechts draaien. Deze oefening kan ter ondersteuning achter een stoel of rollator worden gedaan.



### Aandachtspunten voor de begeleider

- ➔ Let erop dat er beide kanten op wordt gedraaid bij elke oefening.
- ➔ Let erop dat het draaien rustig en gecontroleerd gebeurt.
- ➔ Bij de nekoefening: blijf rechtop zitten bij het brengen van de kin naar de borst (het naar beneden kijken). Blijf hier alert op dat men zich niet duizelig wordt.

### Duur en intensiteit

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

## 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](mailto:info@kcsport.nl) of [jolanda.dezeeuw@kcsport.nl](mailto:jolanda.dezeeuw@kcsport.nl)