

# Bewust bewegen- 10

Door Magda Ghyselen, kinestherapeute en bobaththerapeute, parkinsonpatiënte. Volgde in 2014 de opleiding Parkinson zorg voor kinesitherapeuten van Parkinson Zorgwijzer Vlaanderen. Steeds op zoek naar manieren om handelingen de moeilijker worden toch te kunnen uitvoeren, wil Magda haar observaties graag delen tekeningen Kirtap

## Evenwicht - 2

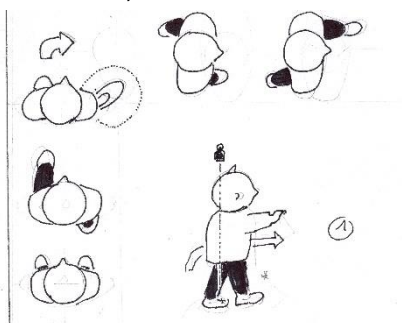
Nog een aspect van evenwicht dat moeilijk wordt voor mensen met Parkinson is tijdens het stappen van richting veranderen.

Een korte bocht naar links of rechts kan de oorzaak zijn van een valpartij, of blokkeren uitlokken.

Een mogelijke oplossing is je bochten ruim nemen, als het ware in een boogje stappen, met wat kortere paslengte. Dit lukt als je er de ruimte voor hebt, maar dat is niet altijd zo.

### Even wat bewegingsanalyse:

Het menselijk brein bevat heel veel geautomatiseerde bewegingsprogramma's. De meeste mensen die een 'draaipunt' naderen, passen automatisch hun paslengte aan. Daardoor kunnen ze de bocht vanzelf, onbewust, nemen.

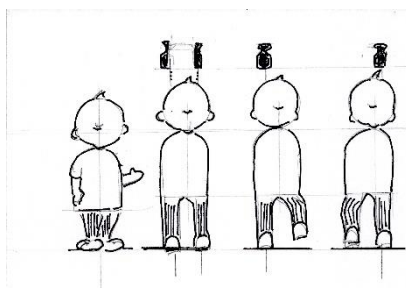


Bvb. :Bij een **bocht naar rechts** staat dan het **linkerbeen voor**, het lichaamsgewicht steunt vanzelf op dit been, zodat het **rechterbeen vrij** is om naar buiten te draaien, en dan in die richting verder te stappen.

Mensen met Parkinson passen hun paslengte niet automatisch aan en komen dan niet met het linkerbeen voor bij de bocht aan. Het systeem detecteert een fout in het programma en valt stil. En dan sta je daar.... dan moet je 'bewust bewegen', als het ware het programma terug opstarten.

De rechervoet naast de linker brengen( voeten wel wat uit elkaar), je lichaamsgewicht op je linkerbeen brengen, zodat je je rechterbeen kunt vrij maken om dit naar buiten te draaien. De paslengte automatisch aanpassen kun je niet echt oefenen, hoe je bewust reageert als je in de bocht staat wel. Zoek een plaats op waar je wat ruimte hebt.

### 1) gewichtsverplaatsing van links naar rechts en omgekeerd:



Sta met je voeten wat uit elkaar, sta goed recht, adem rustig.

Breng je gewicht op je linkerbeen (leun naar links), ontspan je rechterbeen, hef je hiel even van de grond.

Breng daarna je gewicht op je rechterbeen (leun naar rechts), ontspan je linkerbeen, hef je hiel even van de grond. Herhaal enkele keren in beide richtingen.

Als je moeite hebt om je gewicht te verplaatsen, kun je met een kleine schommelbeweging heen en weer beginnen, die je steeds groter maakt tot je van je linker naar je rechterbeen schommelt.

2) verder bouwend op de eerste oefening: als je gewicht op je linkerbeen rust, hef je je rechterbeen op en je draait het naar rechts, plaatst je voet neer en je brengt je gewicht op dit been. Plaats je linkerbeen daarna naast je rechter.

Herhaal dit tot je 360° graden gedraaid bent.

3) andere richting: gewicht op rechterbeen, linkerbeen naar buiten draaien, gewicht op links en rechterbeen bij trekken. Herhalen tot je 360° graden gedraaid bent.

Tip: Eventueel kun je telkens met de voet die naar buiten draait een blokje of bal wegschuiven om de draaibeweging uit te lokken.

### **Uitbreiding:**

4) maak een rondje door je huis, waarbij je dit toepast. Bij elke bocht naar links breng je eerst je gewicht op je rechterbeen, draait dan je linkerbeen en stapt verder, of omgekeerd.

Als je met het juiste been voor bij de bocht aankomt gaat dit vanzelf, als het verkeerde been voor is breng je eerst de twee voeten naast elkaar.

5) ga op stap in je buurt en oefen dit verder. Neemt eventueel iemand mee om je aan de goede draaibeweging te herinneren.