

Bewust bewegen 2

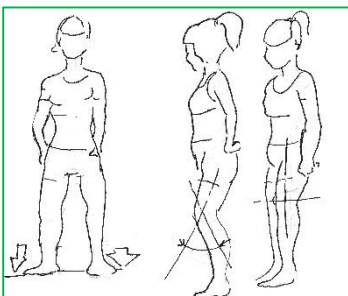
door Magda Ghyselen, kinesitherapeute en bobaththerapeute, met interesse in mindfulness en eotonie. Sedert 2012 diagnose Parkinson. Illustraties: Kirtap

Steeds op zoek naar manieren om handelingen die moeilijker worden toch te kunnen uitvoeren, stelde Magda een aantal oefeningen samen; vandaag met bijzondere aandacht voor de romp.

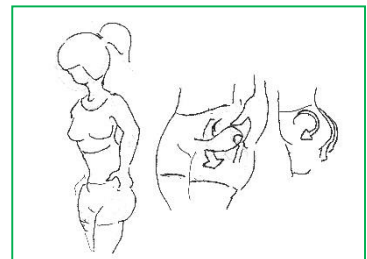
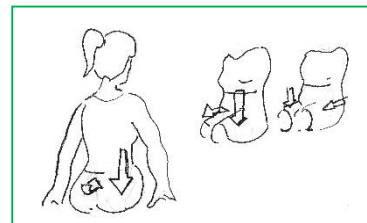
Je **romp** is de basis waaruit alle bewegingen en spierwerk opgebouwd wordt. Als je romp stijf is en je rompspieren verzwakken, wordt alle bewegen moeilijker. En op zich is je romp waarnemen, voelen wat je met je romp doet, best wel moeilijk. Bij alle oefeningen, in zit of stand of lig, beginnen we steeds met goed gestrekte (opgerichte) wervelkolom, kruintje omhoog geduwd, borstkas goed openen, bekken naar achter gekanteld, schouders breed (de macho dus) .

Bekken:

1/In zit op stoel of mat: gewicht op je linkerbil brengen, je rechterbil naar voor duwen, gewicht op je rechterbil, linkerbil naar voor schuiven, en zo vooruit schuiven op je poep. Zo weinig mogelijk trekken op je benen, of je armen gebruiken. Daarna terug naar achter schuiven. Enkele keren herhalen.



2/In zit of stand(benen strekken, als parkinsonpatiënt buig je je knieën vaak een beetje), je voeten goed plat, waarbij je goed probeert de bodem te voelen: bekken rustig achteruit kantelen terwijl je rustig uitademt, rustig inademen terwijl je bekken terug naar voor kantelt. Probeer de beweging goed te voelen. Gebruik zo weinig mogelijk



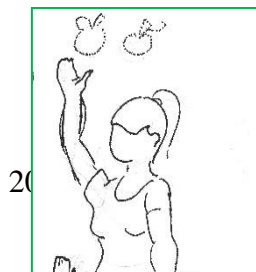
spierspanning. Herhaal dit een 5 tal keer, en probeer telkens of je nog wat verder kunt in de richting die voor jou het moeilijkste is. Je kunt dit ook in lig proberen.

Als het heel moeilijk is te voelen hoe je dit moet doen kun je in kruiphouding proberen je bekken naar achter te kantelen (een ronde katterug maken) en daarna naar voor (je buik naar beneden laten zakken, een holle rug maken).

Soms helpt het als iemand een hand op je lage rug legt en je eerst die hand probeert weg te duwen. Daarna proberen je rug weg te bewegen van deze hulphand.

3/In stand, handen in de zij: rondjes met het bekken draaien, terwijl je schouders min of meer stil blijven en je vooruit kijkt. Dus: bekken vooruit, links, achteruit, rechts, voor Eerst traag, goed voelen wat je doet, daarna enkele snellere draaibewegingen.

Schoudergordel: In zit of stand:



1/ strek je armen omhoog, reik afwisselend nog hoger met je rechter of je linker arm (appels plukken).

2/strek je rechterarm naar voor, voel goed hoe je schouderblad meebeweegt, breng dan je arm omhoog, terwijl je naar je handpalm kijkt, daarna achteruit naar rechts en naar beneden doordraaien terwijl je naar je hand blijft kijken, en je met je arm dus een grote cirkel maakt. (molentje) Probeer de beweging uit je schouderblad te laten vertrekken en goed te voelen wat dit schouderblad doet. Doe hetzelfde met je linkerarm, terwijl je rechterarm ontspannen blijft. Doe dit eerst traag, en heel bewust, daarna probeer je het tempo op te drijven, en je armen meer los te laten zwieren.

En een stapoefening:

Uit stand, je kruintje goed omhoog gestrekt, gaan we ter plaatse marcheren:

Gewicht op je rechterbeen brengen, linkerknie buigen en je hiel van de grond, je rechterarm zwaait naar voor, je linkerarm goed ver naar achter zwaaien en wisselen daarbij draai je je romp goed ontspannen mee met de naar achter zwaaiende arm, voel wat je doet.

Begin langzaam, en als het goed lukt, kun je proberen te versnellen.

Denk om je evenwicht, niet overdrijven! Eventueel kun je met de naar voor zwaaiende arm op een tafel of stoeleuning steun zoeken.

Zo, aan de slag! Als je sommige spieren en gewrichten lang niet gebruikt hebt, kun je wel wat spanning voelen, dus bouw het rustig op.