

# Bewust bewegen 5

*door Magda Ghyselen, kinesitherapeute en bobaththerapeute, parkinsonpatiënte. Volgde in 2014 de opleiding parkinsonzorg voor kinesitherapeuten van parkinsonzorgwijzer Vlaanderen.*

*Steeds op zoek naar manieren om handelingen die moeilijker worden toch te kunnen uitvoeren, stelde Magda een aantal oefeningen samen.*

## Verkrampde rompspieren

### 1) In zit, je voeten plat en goed in contact met de ondergrond

- Druk je zitbeenknobbels naar onder, voel het contact van je zitknobbels met de stoel.
- Adem rustig en diep, vertraag je ademhaling.
- Voel: wat doet het rustiger en dieper ademen met je romp, laat toe dat je romp zich uitzet, zo groot mogelijk wordt.

In die houding gaan we kleine rompbewegingen maken:

**2.) Rompbeweging opzij** -Brenge je gewicht op je rechterbil, druk je rechterschouder schuin naar rechts en omhoog.

(denk aan het contact van je zitbeen knobbel met de stoel, adem rustig)

- Terug naar de midden positie
- Daarna je gewicht op je linkerbil brengen, je linkerschouder schuin naar links en omhoog duwen.

herhaal dit enkele keer rustig en ontspannen

### 3) Rompbeweging in lengterichting

-In de midden positie: een schouder omhoog trekken (naar je oor) de andere omlaag drukken en dit snel afwisselen.

(denk aan het contact van je zitbeen knobbel met de stoel, adem rustig)

### 4) Rompbeweging voor-achter

Terwijl je zitknobbels in contact blijven met de stoel je romp naar voor buigen, een ronde rug maken , en in die houding een paar keer diep in en uit ademen,

Daarna je romp zo groot mogelijk maken, je borstkas goed naar voor duwen, en diep ademen, je adem gebruiken om je borstkas te mobiliseren

Herhaal dit enkele keren.

### 5) Draaien

Terwijl je zitknobbels in contact blijven met de stoel zachtjes naar links en naar rechts draaien.

Je kunt dit alles ook in stand proberen. Misschien best eerst eens oefenen als je je fit voelt , om te proberen of het verlichting brengt als je verkramp bent.

De bewegingsgroep voor Parkinsonpatiënten, op initiatief van Magda Ghyselen,



en in samenwerking met gaat opnieuw door in



**hof van watervliet**

ontmoetings- en welzijnscentrum

Oude Burg 27- 8000 BRUGGE

**Data: 22/09/2015 -29/9 – 06/10 – 20/10 – 27/10 van 15.00 tot 16.00 uur – kostprijs: 5 €/sessie.**

Inschrijven via CM Brugge of direct via mail [Magda:emgee3@hotmail.com](mailto:Magda:emgee3@hotmail.com)