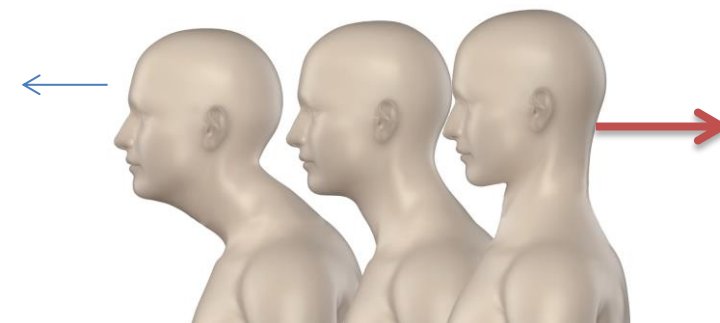


Beweging van de nek

- ⊕ Ga **rechttop zitten** tegen de rugleuning van de stoel en **kijk recht vooruit** (maak u zo lang mogelijk).
- ⊕ Beweeg uw hoofd recht naar achteren door uw kin naar achteren te laten gaan, maak uw nek zo lang mogelijk door een onderkin te maken.
- ⊕ **Herhaal dit 5 keer, maak langzame bewegingen.**



Aansluitend de strekkingsoefening voor de rug; bij deze rugoefening tijdens het strekken ook het hoofd naar achteren bewegen door de kin in te trekken.

Strekkingsoefening voor de rug

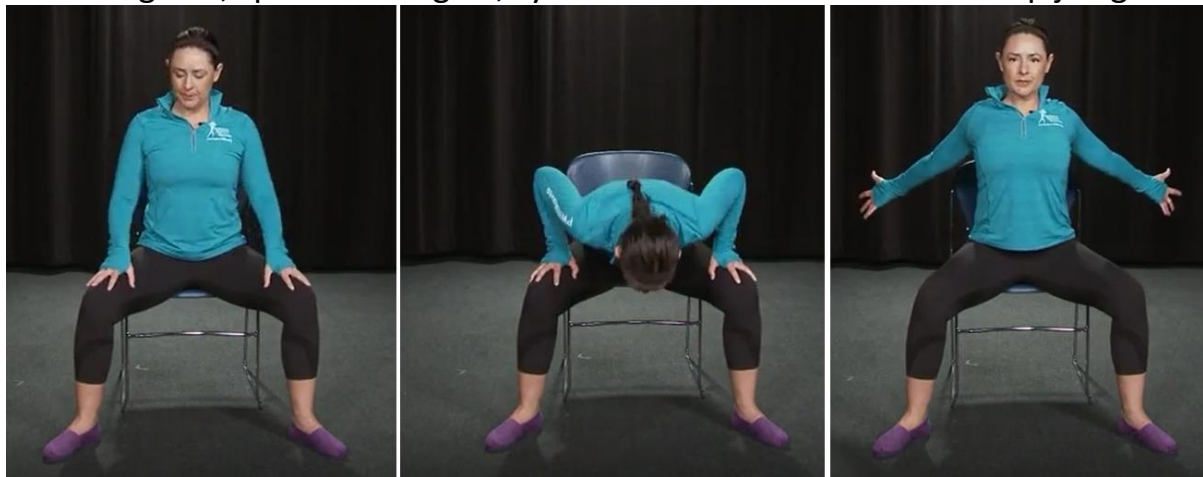
- ⊕ Ga **rechttop zitten** op de stoel, **een dik kussen in de rug achter de schouderbladen**, dus meer boven in de rug.
De handen los op de knieën of de armleuningen (geen kracht zetten met de armen!)
- ⊕ Beweeg het lichaam **langzaam** naar achteren door met de rug het kussen plat te duwen.
In **4 tellen** naar achteren bewegen (hardop tellen, dan blijft u ademhalen).
- ⊕ Daarna weer in **4 tellen** weer langzaam ontspannen (hardop tellen) tot de rug weer licht tegen het kussen steunt (de beginpositie).
- ⊕ Herhaal dit **10 keer**, **2 keer per dag**.
De oefening moet altijd **pijnvrij** uitgevoerd worden; er mag ook geen napijn ontstaan. Dit kunt u bereiken door het langzaam uit te voeren.



Power oefeningen in zit

Zittende oefeningen zijn belangrijk: we zitten veel op een dag. Deze oefeningen kunnen dus de hele dag gedaan worden. We letten eerst op de houding: het uitstrekken tegen de zwaartekracht in, open de borstkas, maak je zo lang mogelijk. Dit is een goed tegenwicht tegen de gebogen houding bij Parkinson.

Algemene tips voor de stoeloefeningen: ga vóór op de stoel zitten, plaats de voeten goed opgetild en met een stamp opzij. Plaats met een klap de handen op de bovenbenen. Let op de ademhaling. Let op je stem: luid meetellen. Let op de handen: maak ze groot, spreid de vingers, symmetrisch links en rechts. Let op je ogen: kijk naar je handen.



Power strekken en buigen

Ga rechtop zitten, maak je groot, maak de schouders breed, schouderbladen naar achteren, handen op de bovenbenen. Buig zo ver mogelijk voorover. Daarna uitgestrekt rechtop gaan zitten, spreid je armen, houdt de handen gestrekt en de vingers gespreid. Niet achterover leunen, wel de armen naar achteren. Kijk naar elke hand: zijn de handen open, de vingers gespreid, beide handen symmetrisch. Beweeg de handen weer terug naar de bovenbenen en herhaal de oefening. Eindig in een gestrekte positie met de handen op de bovenbenen. Herhaal **5** keer.



Power schommelen

Doel: gewichtsverplaatsing. Dit is belangrijk voor alle overgangen van de ene in de andere houding en bij alle bewegingen die we overdag maken.

Ga rechtop zitten, maak je groot, maak de schouders breed, schouderbladen naar achteren, handen op de bovenbenen. Beweeg heen en weer op je zitbenen.

Beweeg opzij naar rechts, plaats de elleboog op het bovenbeen. Reik met je linkerhand zo ver mogelijk naar boven en spreid de vingers hierbij. Strek het linker been naar opzij. Kijk naar je hand.

Gebruik je hele lichaam bij deze oefening: let er op wat de benen doen. Wissel daarna af met de andere kant.

Eindig in een gestrekte positie met de handen op de bovenbenen. Herhaal **5** keer.

Strekkingsoefening in stand: power up

- ⊕ Ga rechtop staan in een spreidstand. De handen op de bovenbenen.
- ⊕ Buig naar een squatpositie: heupen naar achteren, de rug blijft gestrekt.
- ⊕ Duw jezelf omhoog vanuit de armen, strek de benen en de rug, de armen zijwaarts gestrekt en de vingers gestrekt en gespreid.



Opm.: de rug niet hol trekken door achterover te buigen.

- ⊕ Ga **langzaam** weer naar de squatposititie en strek daarna weer.
- ⊕ Herhaal de oefening **5 keer**.

Schommel oefening in stand

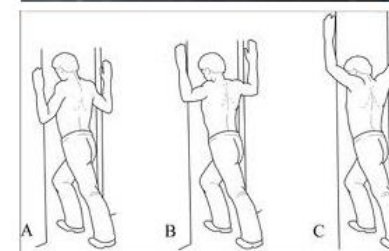
- ⊕ Ga rechtop staan in een spreidstand.
- ⊕ Verplaats het lichaamsgewicht naar rechts en reik met de rechterhand zo ver mogelijk schuin omhoog. Kijk naar deze hand. Gebruik uw linkerhand als tegenwicht en laat deze schuin naar beneden wijzen. De beide handen zijn gestrekt.
Als u zich zeker voelt, til dan het linker been van de vloer.
- ⊕ Kom terug in de beginpositie: spreidstand. Buig de armen, maak vuisten en houdt de armen voor de borst.
- ⊕ Strek daarna naar de links, strek de armen en handen, kijk naar de linkerhand.
- ⊕ Herhaal de oefening **5 keer**.



Strekken van rug en schouders

- ⊕ Ga rechtop staan in de deuropening. (Gebruik een tissue voor makkelijk glijden over het kozijn.)
- ⊕ Pak met beide handen het deurkozijn hoog vast, zet het rechter been iets dichterbij de deuropening.
- ⊕ Breng met een gestrekte rug het lichaam naar voren en strek daarbij de armen naar boven, zodat er een rekgevoel in de borstspieren ontstaat (blijf daarbij recht naar voren kijken).
- ⊕ Houd de spanning **6 seconden** vast; ontspan even en herhaal de oefening **5 keer**.

Opmerking: Tijdens en na afloop van de oefening hoort er geen pijn te zijn! Als er pijn in de onderrug ontstaat moeten de voeten verplaatst worden. Meestal moet de voorste voet wat verder naar voren. Er kan ook afgewisseld worden met het been dat voor geplaatst wordt. De armposities van afbeelding A en B kunnen gebruikt worden voor een ander deel van de borstspieren.



Draaioefening voor de rug en de borstspieren

- ⊕ “Stabiele zijligging”. Het achterhoofd kan in de handpalm van de gebogen arm liggen. Het bovenliggende been steekt schuin naar voren. Dit been dient als “anker” om op de zij te blijven liggen.
- ⊕ Streck de bovenliggende arm eerst uit in de richting van het plafond. Beweeg daarna met de bovenliggende arm naar schuin/achter in de richting van de vloer. De rug moet hierbij meedraaien. **Kijk de hand na.** De vingers zijn gestrekt. Het bovenbeen (“anker”) moet blijven liggen.
- ⊕ Beweeg weer langzaam terug tot de beginhouding.
- ⊕ Doe de oefening met **langzame bewegingen** gedurende **1 minuut**.
- ⊕ Herhaal de oefening op de andere zij met de andere arm.



Strekkingsoefening voor de rug

- ⊕ Ga achter op de stoel zitten met de rug tegen de rugleuning.
- ⊕ Plaats uw vingertoppen tegen de zijkant van de nek.
- ⊕ Begin vanuit een gebogen houding.
Strek de rug en trek de ellebogen in 4 tellen zo ver mogelijk naar achteren.
- ⊕ Houd de gestrekte positie 4 tellen vast en ga in 4 tellen weer terug naar de uitgangshouding.
- ⊕ Herhaal de oefening 10 keer.

