

Grote bewegingen 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(isme).

Ga vóór op de stoel zitten, plaats de voeten met een boog en 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.



Krachtig 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: is de hand open, links en rechts gelijk. Beweeg de handen weer terug naar de bovenbenen en herhaal de oefening 10 keer.

Eindig in een gestrekte positie met de handen op de bovenbenen.



Grote schommelbewegingen

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. Herhaal de oefening 10 keer.

Eindig in een gestrekte positie met de handen op de bovenbenen.



Grote draaibeweging met het hele lichaam

Draaien met de romp. Een belangrijke beweging in het dagelijks leven: bij het douchen, aankleden, koelkast open doen, enzovoort.

Strek beide armen zijwaarts en spreid je vingers. Beweeg je rechter arm voor de romp langs naar links, de handen komen bij elkaar. Het rechter been wordt zij/achterwaarts gestrekt. Kijk naar je handen, die zijn zo ver mogelijk open.



Kom terug in de gestrekte positie met gespreide armen.

Beweeg met je linker arm naar de rechter toe, de handen komen bij elkaar. Let er op dat de rechter arm niet naar voren komt: hij moet gestrekt achterwaarts gehouden worden. Herhaal 10 keer.

Eindig in een gestrekte positie met de handen op de bovenbenen.



Grote stapbeweging

Een stap is een belangrijke beweging in het dagelijks leven. We oefenen met het optillen van een been en het gewicht van het been halen.

Ga rechtop zitten, maak je zo groot als je kunt. Zet het linker been met een grote boog zo ver mogelijk naar opzij. Daarna verplaats je het andere been met een grote boog. Om dit te kunnen doen moeten we ook schommelen. Plaats de handen open op de bovenbenen. Kijk wat het been doet, hoe ver we het kunnen verplaatsen. Beweeg de benen op dezelfde manier terug naar voren.

Daarna het rechter been opzij, gevolgd door de linker.

Probeer met iedere stap een stukje verder te komen. Herhaal 10 keer.

Alternatief: de handen achter op de zitting plaatsen, dit geeft meer steun.

Eindig in een gestrekte positie met de handen op de bovenbenen.