

Oefenprogramma 1

Dit is een oefenprogramma opgesteld door de kinesitherapeuten van NeuroCentrumWest. Onderstaande oefeningen zijn bedoeld voor **mensen met de ziekte van Parkinson** die nog in **stadium 1 of 2** zitten en dus nog een goed basis evenwicht hebben. Uiteraard kunnen sommige oefeningen ook voor mensen met een andere neurologische aandoening van toepassing zijn.

Basisprincipes

- ✓ 15 oefeningen per oefenschema.
- ✓ 10 tot 20 keer elke oefening (afhankelijk van eigen kunnen).
- ✓ Oefeningen waarbij met een kant (rechts/links) wordt gewerkt, doe je elke kant 10 keer.
- ✓ Tussen elke oefening 30 seconden uitrusten.
- ✓ Ken je eigen grenzen. Is een oefening te moeilijk voer ze dan beter niet uit.
- ✓ Sta voor de veiligheid dicht bij een tafel of stoel voor extra steun.

1. Evenwicht

1. Stand met de voeten op heupbreedte, tik met uw hiel voor u en hef uw knie.



2. Stand met de voeten op heupbreedte, Tik met de tenen achter u en hef uw knie.



3. Stand met de voeten op heupbreedte, tik met uw hiel naast u en hef uw knie.

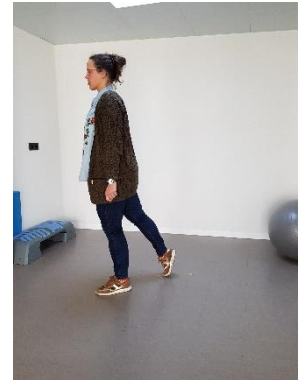
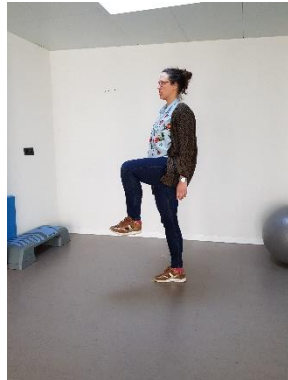


4. Stand met de voeten op heupbreedte, tik afwisselend met de hiel voor u en met de tenen achter u met tussenin het heffen van de knie (combinatie oef 1 en 2).

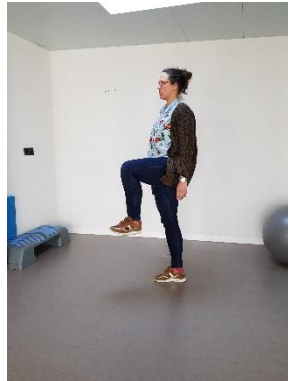


2. Stappen

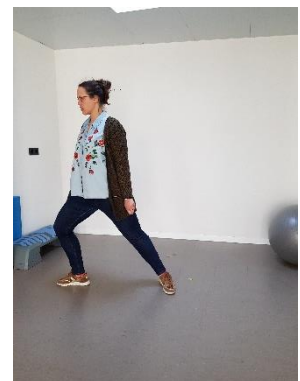
1. Stap voorwaarts met extra aandacht voor een goede hielplaatsing. Indien dit goed gaat kan u ook uw knie heffen om vervolgens pas naar te komen met de hiel.



2. Stap achterwaarts met extra aandacht voor een goede tenenplaatsing. Indien dit goed gaat kan u ook uw knie heffen om vervolgens pas het been naar achter te zwaaien en de tenen te plaatsen.



3. Stap zijwaarts met extra aandacht voor een goede hielplaatsing. Indien dit goed gaat kan u ook uw knie heffen om vervolgens pas naar te komen met de hiel.



3. Kracht

1. Handen en knieënstand, strek 1 been en de tegenovergestelde arm uit (superman). Doe dit afwisselend li/re.



2. Handen en knieënstand, strek de knieën en kom zo op uw voeten te staan.



3. Handen en voetenstand, stap naar voor en naar achter. Doe dit afwisselend li/re.

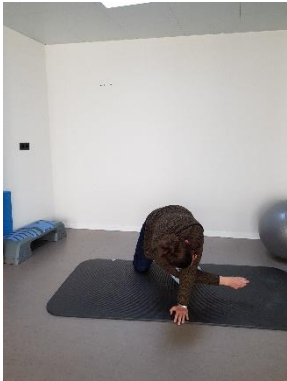


4. Handen en knieënstand, buig een beetje door (plank) en buig door de armen. De nadruk ligt op het volledig strekken van de ellebogen.

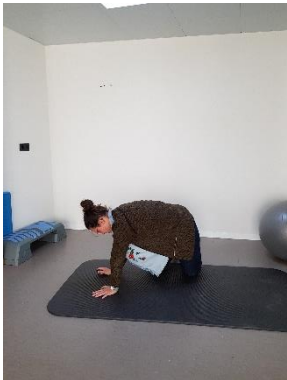


4. Houding en mobiliteit (Doe deze oefeningen voor een spiegel en let hierbij op uw houding.)

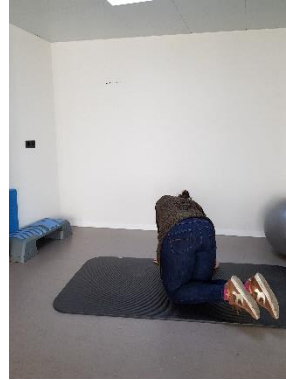
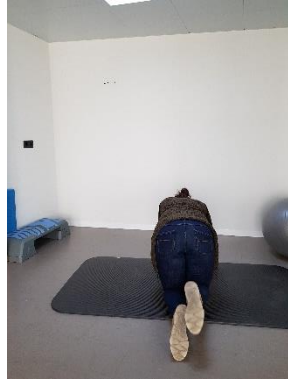
1. Hands en knieënstand, steek één arm onder de andere door en zwaai vervolgens krachtig terug open. Doe dit afwisselend li/re.



2. Hands en knieënstand, Stap met de hands zijwaarts. Afwisselend naar li en naar rechts.



3. Hands en knieënstand, kwispel met de benen.



5. Relaxatie/ademhaling

1. Hands en knieënstand, buig naar voor met uw lichaam en adem diep in. Buig vervolgens naar achter strek u uit in uw romp en adem uit.

