

## Oefenprogramma 2

Dit is een oefenprogramma opgesteld door de kinesitherapeuten van NeuroCentrumWest. Onderstaande oefeningen zijn bedoeld voor **mensen met de ziekte van Parkinson in stadium 3 of 4** en dus al lichte evenwichtsproblemen ondervinden. 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 (houd u eventueel vast aan bv. een stoel.)

1. Stand met de voeten op heupbreedte, tik met uw hiel voor u en stap terug. Afwisselend li/re.



2. Stand met de voeten op heupbreedte, Tik met de tenen achter u en stap terug. Afwisselend li/re.



3. Stand met de voeten op heupbreedte, tik met uw hiel naast u en stap terug. Afwisselend li/re.



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



2. Stappen (houd u eventueel vast aan bv. een stoel.)

1. Stap voorwaarts met extra aandacht voor een goede hielplaatsing.



2. Stap achterwaarts met extra aandacht voor een goede tenenplaatsing.



3. Stap zijwaarts met extra aandacht voor een goede hielplaatsing.



### 3. Kracht

1. Handen en knieënstand, strek 1 been uit naar achter en terug. Doe dit afwisselend li/re.



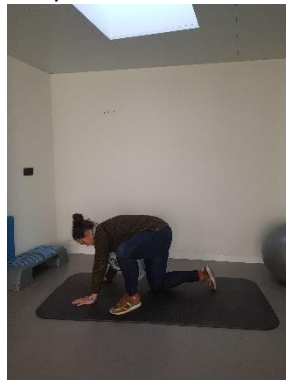
2. Handen en knieënstand, strek 1 arm uit naar achter en terug. Doe dit afwisselend li/re.



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

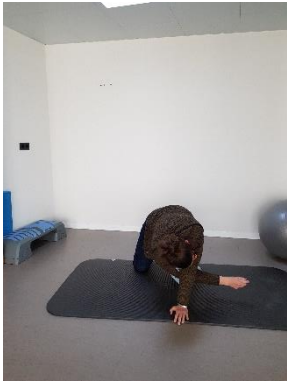


4. Handen en knieënstand. Stap met 1 voet naar voor en terug. Doe dit afwisselend li/re.

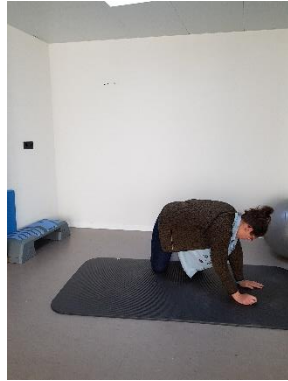
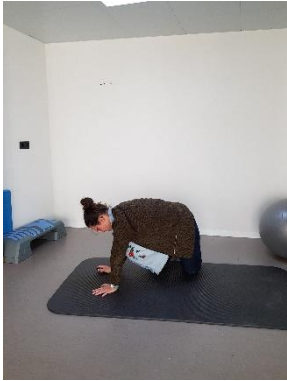


#### 4. Houding en mobiliteit (Doe deze oefeningen voor een spiegel en let hierbij op uw houding.)

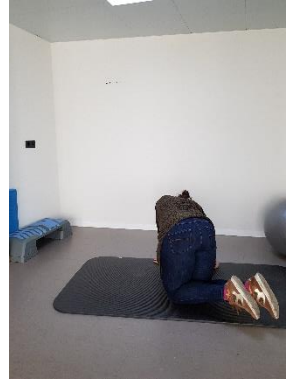
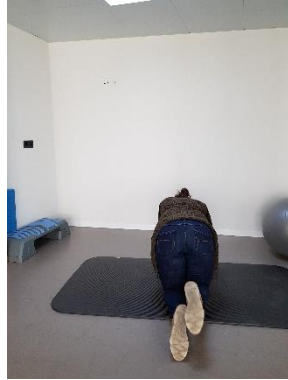
1. Hands en knieënstand, steek één arm onder de andere door en zwaai vervolgens krachtig terug open. Doe dit afwisselend li/re.



2. Hands en knieënstand, Stap met de handen 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.

