

Actief in lichaam

Naast de algemene hobby's zoals wandelen, fietsen, zwemmen,... Zijn er ook allerlei eenvoudige stap- en spierversterkende oefeningen of spelvormen waarmee men de spieren en gewrichten in conditie kan houden.

Er kan een onderscheid gemaakt worden tussen oefeningen die men individueel kan uitvoeren en in groepsverband.

Individuele oefeningen

Dynaband:

Dit is een elastische band in latex. Met deze band kan je alle spieren en spiergroepen trainen. Hij kan ook gebruikt worden binnen revalidatie. De band bestaat in 4 weerstanden waardoor hij geschikt is voor alle leeftijden.

Hometrainer:

Dit is een vaste fiets waarmee men binnen kan rijden. Deze kan gebruikt worden om te revalideren of om de conditie te verbeteren

Er zijn modellen die tevens zeer oudervriendelijk zijn. Bij deze modellen is er in het midden een uitsparing gelaten waardoor men het been niet hoog hoeft op te tillen om op de hometrainer te stappen.

Pedalo:

Mensen die niet in staat zijn om op een hometrainer te rijden kunnen een pedalo gebruiken. Een pedalo is een lichtgewicht fietsje dat geschikt is voor revalidatiedoeleinden en trainingen. Bij aandoeningen van heupen, knieën. Voor het versoepelen van de spieren.

Een pedalo kan je gebruiken door hem tegen een muur, stoel of ander zwaar voorwerp te plaatsen terwijl de persoon in kwestie zit. Men zit op de juiste afstand als de knieën een recht hoek vormen. Je kan fietsen met of zonder weerstand. Deze weerstand is eenvoudig aan te passen met een draaiknop.

Katroltherapie:

Katroltherapie omvat alle oefenvormen waarbij d.m.v. een circuit met katrollen en touwen bepaalde krachten indirect overgebracht worden op het lichaam of de ledematen in het bijzonder. Deze krachten kunnen bvb. geleverd worden door gewichten of door spierkracht van de patiënt zelf. Het voordeel van deze therapievorm is dat men alle belemmerende factoren kan uitschakelen om zo zuiver analytisch spierwerk te bekomen. Een ander voordeel is het gebruiksgemak ervan. Het katrolsysteem kan eenvoudig aan de muur bevestigd worden en het neemt weinig of geen plaats.

Taichi :

Tai Chi Chuan is een bewegingskunst die zich baseert op de Taoistische filosofie van balans, evenwicht tussen spanning en ontspanning, geest en lichaam, yin en yang.

Tai chi bestaat uit een reeks vloeiende, harmonieuze en rustige bewegingen en uit houdingen die een goede lichaamshouding, evenwicht, ontspanning, concentratie en meer energie bevorderen. Het maakt ook de ruggengraat soepeler, versterkt organen, spieren en pezen. Het verbetert de conditie en ademhaling,.

Tai chi kan op elke leeftijd worden beoefend.

Uit verschillende wetenschappelijke studies blijkt dat senioren die tai chi beoefenen minder kans lopen op een valpartij dan hun leeftijdsgenoten die dit niet doen.

Hoewel meerdere factoren een rol spelen wanneer men valt, pakt iemand die tai chi beoefent alvast enkele belangrijke risicofactoren van vallen aan, namelijk verminderde spierkracht en evenwichtsproblemen. Bovendien vermindert de angst om te vallen.

Kinesist (fysiotherapeut) of ergotherapeut aan huis:

je kan natuurlijk ook professionele hulp inroepen en een kinesist of ergotherapeut raadplegen. In samenspraak wordt er dan een revalidatie –en/of oefenplan opge maakt in functie van de vooraf bepaalde doelstellingen. Hierbij wordt rekening gehouden met de mogelijkheden, beperkingen en wens van de cliënt.

De kinesist richt zich tijdens de behandelingen vooral op het functioneren van het lichaam en waar dat fysiek verbeterd kan worden. Opnieuw leren lopen of bepaalde spieren weer leren gebruiken. De ergotherapeut richt zich met name op het verbeteren van de dagelijkse activiteiten door het oefenen van dagdagelijkse activiteiten. Hierbij worden dezelfde lichamelijke functies behandeld zoals bij de kinesist maar nu worden deze in een dagdagelijkse activiteit gegoten.



Oefeningen in groepsverband

Stoeldansen

Zitdansen doet men op een stoel. De bewegingen worden door iedere deelnemer naar eigen vermogen uitgevoerd. Zitdansen is een tussenvorm van gym en dans. Vaak wordt zitdansen als een zeer intensieve vorm van bewegen ervaren.

Ook geheugentraining komt aan bod, want de dansen bestaan uit vaststaande bewegingen die dus ook onthouden moeten worden. Ook voor mensen met een lichamelijke beperking is zitdansen een heerlijke vorm van bewegen. De moeilijkheidsgraad wordt natuurlijk aangepast aan de deelnemers: ieder doet mee naar eigen kunnen. Meestal wordt bij het zitdansen een kringopstelling gebruikt, zodat alle deelnemers de begeleider goed kunnen zien en omdat dit een gezellige sfeer creëert.

Stoelengym:

Dit omvat alle vormen van oefeningen die worden uitgevoerd vanaf een stoel of met een stoel die dient om te steunen. Deze oefeningen worden gegeven door een kinesist of door ergotherapeut. Hierbij kan gebruik worden gemaakt van voorwerpen (ballen, dynabanden,...). Het is hierbij de bedoeling om mensen met beperkte verplaatsingsmogelijkheden toch oefeningen aan te bieden die aangenaam zijn.



Nuttige adressen

<http://www.dynaband.nl/index.htm>

<http://www.tai-chi.be/>

<http://www.thuiszorgwinkel.be/nl>

ASZ

CAMPUS AALST INTERNE LIAISON

Merestraat 80

9300 Aalst

T +32 (0)53 76 40 03

F +32 (0)53 76 67 37

CAMPUS GERAARDSBERGEN INTERNE LIAISON

Gasthuisstraat 4

9500 Geraardsbergen

T +32 (0)54 43 24 50

F +32 (0)54 43 21 12

CAMPUS WETTEREN INTERNE LIAISON

Wegvoeringstraat 73

9230 Wetteren

T +32 (0)9 368 84 00

F +32 (0)9 368 84 95

© november 2015, ASZ



Informatiebrochure

Actief in lichaam