

DOELGROEPEN

Er zijn veel verschillende doelgroepen die baat kunnen hebben bij RGM.

- ⊙ Mensen met een neurologische aandoening als:
 - Parkinson(isme) • CVA • Niet aangeboren hersenletsel • MS • dementie
- ⊙ Mensen met depressieve klachten en/of burn out
- ⊙ Mensen met een psychiatrische aandoening
- ⊙ Mensen die een ziekenhuisopname of chemotherapie achter de rug hebben
- ⊙ Gezonde ouderen die hun hersenen goed willen trainen (healthy ageing)
- ⊙ Kinderen met leerproblemen (dyslexie, dyscalculie, AD(H)D)
- ⊙ Kinderen met een motorische achterstand

EFFECTEN (ONDER MEER)

- ⊙ Toename concentratie
- ⊙ Verhoging denksnelheid
- ⊙ Verbetering van spraak
- ⊙ Verbetering van geheugen
- ⊙ Verbetering leervermogen
- ⊙ Verbetering motorische vaardigheden
- ⊙ Toename van energie
- ⊙ Toename van belastbaarheid
- ⊙ Verbetering van stemming
- ⊙ Verbetering van balans
- ⊙ Toename zelfvertrouwen
- ⊙ Toename van spierkracht



Oefentherapie
Groenheide

www.oefentherapie-groenheide.nl

odette@oefentherapie-groenheide.nl

Praktijk 015 - 251 20 19

Odette 06 - 10 64 59 70



Oefentherapie
Groenheide

DE RONNIE GARDINER METHODE (RGM)

ZET HET BREIN IN BEWEGING!



'Mijn man is weer alerter, hij kan het gesprek beter blijven volgen dan een poos geleden.' (vrouw, 72 jaar, echtgenoot met Parkinson)

'De RGM oefeningen maken mij vrolijk. Dat kan ik goed gebruiken' (vrouw, 71 jaar, CVA)

'Uit de tests in het VUMC bleek dat mijn hersenen het laatste half jaar niet achteruit zijn gegaan.' (man, 74 jaar, Alzheimer)

'Ik krijg energie van de oefeningen, daarom doe ik ze thuis ook.' (vrouw, 45 jaar, MS)

'Ik kan me weer beter oriënteren, zowel op de fiets als in de supermarkt. Dat voelt goed.' (man, 60 jaar, Parkinson)

'Mijn geheugen is verbeterd, daar ben ik erg blij mee.' (vrouw, 47 jaar, MS)

DE RONNIE GARDINER METHODE (RGM)

De Ronnie Gardiner Methode (RGM) is een gestructureerde, multi-sensorische oefenmethode voor de hersenen, waarbij het ritme van muziek wordt ingezet om beweging, spraak en cognitie (concentratie, geheugen, coördinatie) te stimuleren. Deelnemers doen op het ritme van muziek, zittend of staand, oefeningen aan de hand van geprojecteerde symbolen. Omdat er tijdens het oefenen verschillende zintuigen (spraak, gehoor, zicht, gevoel) tegelijk worden geactiveerd, worden veel verschillende hersengebieden aan het werk gezet. Dit kan zorgen voor een betere verbinding tussen de beide hersenhelften en tussen de betrokken hersengebieden onderling, waardoor de conditie van de hersenen verbetert en er verbetering van veel hersenfuncties kan optreden.

Een belangrijk aspect van de RGM is het plezier dat deelnemers beleven aan de oefeningen. Aangetoond is inmiddels dat iemand gemakkelijker nieuwe vaardigheden aanleert als daar plezier aan beleefd wordt. Bovendien wordt aangenomen dat er, tijdens het oefenen, extra neurotransmitters zoals endorfine, serotonine en dopamine aangemaakt worden, die zorgen voor een goede stemming en voor het gemakkelijker kunnen uitvoeren van bewegingen. Deelnemers zien de wekelijkse RGM-sessie, die meestal in groepsverband wordt aangeboden, vaak niet als therapie maar als iets leuks waar naar wordt uitgekeken. Sommigen noemen de dag dat ze naar de RGM-les komen zelfs 'de leukste dag van de week'.



MUZIEK, BEWEGEN EN COGNITIEVE UITDAGING

Bij het luisteren naar muziek zijn zeer veel hersengebieden betrokken. Het is daarom geen verrassing dat steeds meer wetenschappelijke studies aantonen dat muziek een zeer krachtig medium is om de hersenen te activeren. Ook bewegen is een krachtige manier om de hersenen te activeren. Onderzoeken laten zien dat, onder invloed van lichaamsbeweging, de hoeveelheid grijze stof in de hersenen toeneemt, de voorhoofdskwab beter doorbloed raakt en dat er krachtiger neurale netwerken ontstaan. Als je bovenstaande gegevens combineert, dan is duidelijk dat bewegen op muziek een heel goede manier is om de hersenen te trainen. Bij RGM komen daar de spraak, de cognitieve uitdaging (concentratie, geheugen en coördinatie) en het plezier nog bij.



Arvid Carlsson, neurowetenschapper en Nobelprijswinnaar 2000: 'Ik vind de Ronnie Gardiner Methode erg aantrekkelijk vanwege de stimulans van de verschillende hersengebieden en het gebruik van muziek. Bij hersenschade is het van belang dat de hersenen worden uitgedaagd en gestimuleerd om zowel cognitieve als motorische vaardigheden te verbeteren.'

Neurowetenschapper Ben van Cranenburgh beschrijft dat neuroplasticiteit (aanpassing van de hersenen aan nieuwe situaties) wordt bevorderd door een combinatie van motorische, zintuiglijke, cognitieve en emotionele activiteit. Al deze aspecten komen terug in de RGM.

Prof. Dr. Erik Scherder: 'Beweeg in combinatie met geestelijke inspanning. Hoe actiever en uitdagender, hoe groter de kans is dat in de hersenen nieuwe verbindingen ontstaan.'