

**Docentenhandleiding**



**Bewegen zonder moeite**

December 2005



## Inhoud

---

1. Informatie over de cursus Bewegen zonder moeite	3
2. Sheets	7



# 1. Informatie over de cursus Bewegen zonder moeite

---

## Inleiding

Bewegen zonder moeite is één van de 5 modules in het Project Bewegen en Gezondheid. Dit project geeft door middel van korte cursussen ouderen de gelegenheid inzicht te krijgen in diverse gezondheidsonderwerpen met de bedoeling om mee te gaan doen aan bewegingsactiviteiten. Bewegen zonder moeite is op de eerste plaats een cursus zonder specifieke doelgroep: het draagt er toe bij om overbelasting van het bewegingsapparaat te voorkomen en daardoor een brede preventieve werking. Daarnaast is de cursus meer specifiek bedoeld voor mensen met lichte houdingsklachten zoals spierspanningen en overbelasting van gewrichten. De cursus dus een aanrader voor ouderen die de module Als botten en spieren protesteren hebben gevolgd.

## Overbelasting van het bewegingsapparaat

Door een verkeerd lichaamsgebruik kunnen we het lichaam ongunstig belasten en daarmee overbelasten. Het gaat hierbij om gewoontehoudingen die in het leven zijn ontstaan en die door onbewustheid in stand worden gehouden. Deze houdingen gaan gepaard met spanningen die ook bij het bewegen van alledag terugkeren. Op die manier gaan belastende houdingsgewoonten meestal samen met belastende bewegingspatronen. Klachten die ontstaan bij acute overbelasting (verkeerd tillen, bukken, reiken), zijn vaak de laatste druppel. Door een langdurig verkeerd gebruik van het lichaam zijn de fysieke voorwaarden al lang geschapen waardoor de ongelukkige handeling kon plaats vinden.

## Gevolgen

De gevolgen van langdurig of acuut misbruik van het lichaam kunnen ingrijpend zijn en van velerlei aard. Bekend zijn spanningsklachten in nek en schouders, die relatief onschuldig beginnen, tijdelijk van aard zijn, maar bij ongewijzigd lichaamsgebruik kunnen leiden tot ernstige chronische klachten. Dit type klachten heeft de neiging om zich uit te breiden over steeds meer lichaamsdelen en kan tot blijvende veranderingen van lichaamsweefsels leiden en tot moeilijk te herstellen functionele problemen.

De spanningsklachten kunnen zich op tal van plaatsen in het lichaam voordoen. Ze gaan gepaard met pijn en stijfheid in gewrichten. Ze kunnen leiden tot irritatie van weefsels en ontstekingsverschijnselen, artrose. De uitwerking kan zich uitstrekken over vitale functies van ademhaling en spijsverteringstelsel, zodat ook de algehele gezondheid ondergraven wordt. Omdat de fysieke reserves in de jonge jaren groot zijn, vallen de problemen dan nog niet op. Zo rond de veertig begint daar toch wel verandering in te komen. Kleine fysieke ongemakken die niet meer vanzelf overgaan. Het sluipende karakter van chronische overbelasting maakt dat therapie altijd 'te laat' is. Preventie door een goed lichaamsgebruik is -samen met voldoende bewegen - dé manier om tot op hoge leeftijd optimaal te kunnen blijven functioneren.

Bij een goed gebruik van het lichaam voorkomen we niet alleen tal van klachten, maar gaan we veel efficiënter met onze energie om. Taken kunnen langer en met meer plezier worden volgehouden.

## **De cursus**

Zonder bewustwording geen beter gebruik. In de cursus wordt aan die bewustwording gewerkt door theoretische inzichten en lijfelijke ervaringen met elkaar te verbinden. Bij voorkeur wordt gebruik gemaakt van houdingen en bewegingen die in het dagelijks leven voorkomen. Het oefenen gebeurt in de cursus, het vestigen van de ervaringen kan op ieder moment van de dag gebeuren. Bewustwording en zelfwerkzaamheid gaan hand in hand.

## **Cursusopzet**

Bewegen zonder moeite bestaat uit twee cursussen. Een basiscursus en een vervolgcursus.

De basiscursus maakt de deelnemers vertrouwd met de manier waarop men de meest voorkomende bewegingen kan uitvoeren. Het resultaat is 'bewegen zonder moeite'. De basiscursus bestrijkt 4 bijeenkomsten van 2 uur.

Iedere bijeenkomst bestaat uit een mix van oefeningen, praktijkopdrachten en uit informatie. De onderwerpen die worden behandeld zijn: hoe herken je een goede houding, hoe maak je het bewegen makkelijker, de centrale rol van het bekken en de wervelkolom en: kun je jezelf veranderen? Deze onderwerpen worden op praktische manier uitgewerkt met bewegingen uit het dagelijks leven zitten, liggen, moeiteloos lopen, bukken en reiken.

Met deze basiscursus is al veel bereikt. Als een groep daar belangstelling voor heeft, kan na een korte onderbreking een vervolgcursus worden gevolgd.

Les 1 zitten en liggen

Les 2 de nek

Les 3 zitten en opstaan

Les 4 staan en lopen, dagelijkse bezigheden

De vervolgcursus gaat in op de vraag hoe dat zit als je kracht moet leveren. Hoe gaat dat het makkelijkst. De kunst is om alle inspanning te leveren met zo min mogelijk kracht en met een zo goed mogelijk belasting voor het lichaam. Hierbij komen onderwerpen aan de orde als tillen, dragen, traplopen, duwen en trekken. Alles is erop gericht om met minder inspanning meer resultaat te krijgen.

De vervolgcursus omvat eveneens 4 bijeenkomsten van 2 uur.

Les 5 uitwisselen ervaringen en herhaling zitten, opstaan, liggen

Les 6 ergens op stappen, traplopen; herhaling lopen, bukken, reiken

Les 7 toepassen van kracht, adem, tillen

Les 8 trekken en duwen, ontspannen kracht.

## **Lesmateriaal**

- 1) een cursusboek voor de deelnemende senioren. Dit boek behandelt op prettig leesbare wijze het belang van en goede houding en hoe men daar zelf aan kan werken. De oefeningen zijn geïntegreerd met de teksten.
- 2) een docentenhandleiding
- 3) een video met toelichting op de oefeningen en bewegingen.

## **Voor wie?**

De cursus is gericht op personen van 50 jaar en ouder. Het minimum aantal deelnemers is 10, het maximum is 20 (werkbare groepen). De ervaring leert dat deze module vaak gevraagd wordt als vervolg op de module Als botten en spieren protesteren.

## **Organisatie**

Bewegen zonder moeite laat zich uitstekend passen in diverse projecten die bijvoorbeeld GGD-en, thuiszorginstellingen, woonzorgcentra en welzijn ouderen al geregeld organiseren. Het programma is ook zeer geschikt als educatieve activiteit voor sociaalcultureel werk, ouderenbonden, vrouwenorganisaties etc.

Organisatoren zorgen zelf voor en geschikte accommodatie en voor de promotie, werving en inschrijving van de deelnemers. Meestal kan via de provinciale steunfunctie een docent geregeld worden en het cursusmateriaal.



## 2. Sheets

---