Parkinson: cueingstechnieken



azdelta

Uw ziekenhuis.

Beste patiënt

In deze brochure geven we u een paar technieken mee om u makkelijker te bewegen. Deze technieken moeten intensief worden ingeoefend om effect te hebben in het dagelijkse leven: minstens 3 weken lang, 3 keer per week.

De artsen en medewerkers van het dagziekenhuis parkinson.

Wat is cueing?

Het aanbieden van prikkels met een sturende werking op de repetitieve bewegingen. Er zijn telkens verschillende cueingtechnieken mogelijk.

Belangrijk bij alle cueingtechnieken = 5S methode
Dit is een ezelsbruggetje om de stappen te onthouden die je moet uitvoeren als er freezing/festinatie plaatsvindt.
1) Stop
2) Sta rechtop en duw uw hiel in de grond
3) Schud u los of adem eens diep in en uit
4) Shift met bekken (mag ook een andere cue zijn: zie hieronder)
5) Stap nemen

Soorten cueing

a) Interne cueing

Via bepaalde trucjes een interne focus bekomen op de eigen lichaamsbeweging.

Cueing starten

- De weight shift: hierbij wordt het gewicht verplaatst van links naar recht tot één van de voeten bijna vanzelf loskomt van de grond. Vervolgens wordt er tot 3 geteld en gestart met een grote stap.
- Andere mogelijkheden (ook hier kan tellen helpen):
  - denkbeeldig over iets stappen
  - grote stap met duidelijk hielcontact
  - ter plaatse marcheren
  - grote stap rugwaarts om dan met een grote stap voorwaarts te starten.

Cueing bij draaien

- Indien mogelijk een grote draaicirkel gebruiken bv. rond iets stappen, de volledige ruimte benutten.

- Ter plaatse draaien gebeurt op militaire wijze: de voet eerst 90° draaien naar de richting waarin u wil gaan (bv. naar rechts draaien = eerst de rechtervoet draaien). Dit gebeurt best met een stamp. Dit helpt om de voet duidelijk te gaan optillen en is een heel concrete opdracht. Daarna wordt de andere voet bijgeplaatst. Dit wordt zo vaak herhaald als nodig is.

Cueing tijdens de gang

- Hiel planten in de grond en duidelijk afrollen: preventief tegen het op de tenen gaan lopen bij freezing
- Ritmisch tellen
- Knieën hoog heffen
- Focussen op grote stappen
  Tip! Maak gebruik van lijnen die aanwezig zijn op de grond zoals bijvoorbeeld van tegels.

Cueing bij specifiek probleem in de thuissituatie

- 's Ochtends voor inname medicatie moeilijk kunnen bewegen: grote zijwaartse passen maken tot aan badkamer.
- Moeite met korte verplaatsingen in keuken: draaien zoals een militair en daarna zijwaartse passen gebruiken.
- Achterwaarts stappen: stap voor stap en tussen elke stap een hele korte stop (niet doorstappen), om zeker voldoende pasgrootte te behouden en om de neiging te vermijden om achterover te vallen door achterwaartse staprichting en freezing.

b) Externe cueing

Via begeleiding van buitenaf de lichaamsbeweging vlotter laten verlopen.

Auditieve cueing

Een metronoom, muziek, partner die het ritme aangeeft...

Visuele cueing
Lijnen op de grond met plakband, post-its, tegels, lijnen van de trottoir volgen...

Tactiele cueing
Een partner of zorgverlener gaat de gewichtshifts manueel sturen.

Notities

Contact

Secretariaat dienst
Dagziekenhuis parkinson
t 051 23 74 74
e dzh.parkinson@azdelta.be

www.azdelta.be

Bron: team dagziekenhuis parkinson

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 6247-NL **Deze brochure is laatst aangepast op 04/02/2022**