

MS-Anders introduceert: Braintraining bij haperende hersenen

Revalideren op het ritme van de muziek. Nee, dat is niet de zoveelste spelerei van een paar hippe therapeuten. We nemen het bloedserius: met RGM zijn in o.a. Zweden, Engeland en Israël bij mensen met hersenschade al opmerkelijke resultaten geboekt!

Je hersens activeren

RGM staat voor: Ronnie Gardner Methode, oefeningen op muziek op zó'n manier dat het de zintuigen en daarmee verschillende hersendelen stimuleert. Oorspronkelijk werd deze methode ontwikkeld voor mensen met een hersenbloeding en Parkinson, maar ook voor jouw MS kan het veel betekenen. Ronnie's oefenmethode maakt op een speelse manier gebruik van ritme, muziek, beweging, spraak, gehoor en gevoel. Een slimme combi dus van fysio-, logo-, oefen- en muziektherapie.

Hoe de training verloopt

Tijdens het oefenen lees je van een scherm symbolen die je vertaalt naar een beweging, en dat op het ritme van muziek. Elk symbool heeft een naam, die spreekt je tegelijkertijd uit. Klinkt ingewikkeld, maar het is vooral uitdagend en tegelijk ontspannen. Het vraagt fysiek weinig van je, maar wel je volle concentratie. De oefeningen kennen een rustige opbouw, elke keer komt er een beweging bij of gaat de muziek een tandje sneller. Intussen train je de samenwerking tussen je linker- en rechter hersenhelft en stimuleer je de aanleg van nieuwe netwerken in je hoofd.

Achtergrond

Neuroplasticiteit wordt dat genoemd: je eigen vermogen om zelf nieuwe hersencellen aan te maken, die verbindingen leggen in je hoofd en functieverlies compenseren. RGM stimuleert op een krachtige manier je coördinatie, concentratie, lezen en spraak, maar ook je gevoel voor ritme, zelfbewustzijn, balans, geheugen en motorische vaardigheden. Wetenschappelijk onderzoek naar het cognitieve effect van RGM bij MS is er nog niet, wel op afasie, BIJ CVA (universiteit Göteborg, prof. M. Nilsson) en Parkinson (Linköping

Universiteit, Zweden). De combinatie met muziek, zoals bij RGM, maakt dat er nog eens extra dopamine en serotonine worden aangemaakt. Stoffen die zorgen voor een prettig gevoel en voor een toename in het vermogen om te bewegen.

Ervaringen

Dat dit geen boekenwijsheid is, bewijst de ervaring van deelnemers. Deelnemers met MS rapporteren vooral het effect op het cognitieve vlak: geheugen en denksnelheid verbeteren, spraak en visus en ook meer energie. We vroegen het zelf en kregen louter enthousiaste reacties. 'Ik merk dat de concentratie toeneemt.' Ik zag dubbel en kon daardoor niet meer lezen voordat ik begon. Maar langzaam begon ik weer kleine artikeltjes in een tijdschrift te lezen en afgelopen dagen heb ik voor het eerst weer een boek gepakt. Ik stop nooit meer met RGM, het geeft me nog zoveel meer terug. Ik kan me beter concentreren en ik oefen allerlei spieren en mijn balans bij staande oefeningen! 'Ik kom altijd vrolijk en vol energie thuis. 't Is mijn leukste ochtend in de week.

Wie geven RGM?

De Ronnie Gardner Methode is in Zweden uitgegroeid tot een volwassen oefenmethode, waar het vooral door oefen-, ergo- en muziektherapeuten, fysiotherapeuten en logopedisten wordt ingezet binnen (academische) ziekenhuizen, revalidatiecentra, verzorgingstehuizen en praktijken. MS-Anders breekt een lans voor opname ervan in de hier gebruikelijke revalidatie bij MS en start om die reden met een eigen serie workshops.



Vanaf dinsdag 26 maart 2019 m.u.v. 30 april

Locatie: Heerenveen

Tijd: 11.00 – 12.00 uur

Kosten: € 65,- voor 10 keer

Aanmelden: info@ms-anders.nl of 020-6116666