



Lopen verbeteren bij de ziekte van Parkinson:

5 aandachtspunten:

1. Loop rechtop:

ga rechtop staan, ga stevig staan, strek je benen, rug en hoofd. Neem als vast punt in de verte de lantaarnpaal, blijf in een rechte lijn lopen naar dit punt en maak daarbij gebruik van de lijn op de weg.

2. Maak grote stappen:

Maak gebruik van het lijnenpatroon van het trottoir, zet je voet steeds over de streep neer, zodat je steeds 2 stoeptegels overslaat

3. Zet de hak goed neer en wikkel de voet af

Loop rechtop, houd goed het tempo in het lopen. Bij de voetplaatsing eerst de hak op de grond zetten, wikkel dan de voet af en eindig met het loskomen van de grond door af te zetten met de voorvoet. Voer deze voetafwikkeling bewust uit.

4. Zwaai goed mee met de armen

Loop rechtop, houd goed tempo in het lopen, de armen zwaaien mee op het ritme van de stappen

Oefening: zwaai met de armen op het ritme van de metronoom en maak passen op de plaats. Start op de plaats en ga hiermee door tijdens het lopen.

5. Houdt een redelijk tempo

Loop rechtop, houd goed het tempo in het lopen. Voer je snelheid op tot je een goed looptempo hebt. Dit tempo ligt hoger dan je normale, comfortabele loopsnelheid, maar ga niet rennen of joggen.

Draaien tijdens het lopen: Bij het maken van een tolbeweging kun je je balans verliezen. Tol niet op je voeten, maar maak een ruime bocht en blijf doorstappen in de draai.