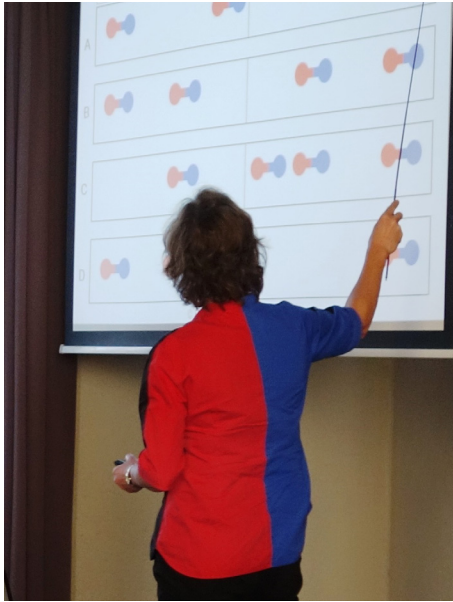


De RGM zet het gehele brein in beweging



Na een beroerte krijgen mensen zowel tijdens als na de revalidatie te maken met veel therapeuten. Voor motorische problemen krijgt men fysio-/oefentherapie, voor problemen met spreken komt de logopedist, voor problemen met praktische handelingen is er de ergotherapeut en voor cognitieve problemen kan een neuropsycholoog worden ingeschakeld.

Muziek als aanjager

Met de Ronnie Gardiner Methode (RGM) worden hersenproblemen niet gescheiden maar gecombineerd aangepakt. RGM is een vrolijke, gestructureerde, multi-

sensorische oefenmethode voor de hersenen. Daarbij worden ritme en muziek ingezet om beweging, spraak en cognitie te stimuleren. Muziek wordt tijdens het oefenen gebruikt als aanjager. Op de maat van zorgvuldig voor de doelgroep gekozen nummers worden speciale RGM-symbolen vertaald naar een (meestal tactiele) beweging en wordt de daarbij behorende klank uitgesproken. Dit vraagt vaak opperste concentratie. Mariken Jaspers van RGM Nederland: “De ervaring leert dat het ritme van muziek een sterke prikkel is om de hersenen te activeren waardoor bewegen gemakkelijker wordt. De motorische cortex en het taal-spraakcentrum liggen in de hersenen dicht bij elkaar en kunnen elkaar versterken. Daardoor zien we ook de spraak verbeteren.” Uiteraard worden de oefeningen geleidelijk opgebouwd van eenvoudig, met één symbool, naar gecompliceerder (meer symbolen en/of muziek met een hoger tempo). RGM kan aan alle niveaus worden aangepast, afhankelijk van wat de doelgroep aankan. Het oefenen kan zittend of staand worden gedaan, individueel of in groepsverband.

Groot deel hersenen betrokken

Het effect van de oefeningen is dat de conditie van de hersenen verbetert doordat tijdens het oefenen veel hersengebieden tegelijk actief zijn: de motorische cortex, taalspraakcentra (o.a. het gebied van Broca), de auditieve- en visuele cortex, de hippocampus, de prefrontale cortex en

het Cerebellum. Hierdoor zal het brein zich uiteindelijk aanpassen aan de vraag. Er kunnen nieuwe verbindingen ontstaan tussen beide hersenhelften en tussen de verschillende betrokken hersengebieden. Dit kan onder meer zorgen voor een verbeterd concentratievermogen, toename van energie, verbetering van motorische vaardigheden en spraak, verminderde prikkel(over)gevoeligheid, afname van

“RGM daagt de hersenen zowel cognitief als motorisch uit”

neglect en verbetering van de stemming. Ook kan verbetering van geheugen, denksnelheid en het vermogen tot uitvoeren van dubbeltaken optreden. Opvallend aspect bij de RGM is het plezier dat de deelnemers hebben tijdens het oefenen. Hoewel het een inspannende bezigheid is, kijken veel deelnemers uit naar hun wekelijkse RGM-les.

Verbetering in de chronische fase

Vooral mensen in de chronische fase na een beroerte denken vaak dat er weinig meer te verbeteren is aan hun ‘restverschijnselen’. De ervaring van RGM *practitioners* is dat er nog veel winst te behalen valt. “Zelfs als men al lang geleden een beroerte heeft gehad zien we vaak verbeteringen optreden”, vertelt Jaspers. “RGM daagt de hersenen zowel cognitief als motorisch uit en dat is een bijzondere combinatie die vaak leidt tot mooie resultaten.”

In Zweden, waar de RGM is ontwikkeld, wordt de methode al ruim 25 jaar toegepast in zowel de revalidatie- als de chronische fase na een beroerte. In Nederland worden sinds vier jaar zorgverleners, fysio- en oefentherapeuten, logopedisten, muzik- en ergotherapeuten en neuropsychologen opgeleid tot RGM-practitioners. RGM wordt steeds vaker toegepast in zowel instellingen als in zelfstandige praktijken. Een mooi voorbeeld is SGL, een grote zorginstelling in Limburg, waar op alle locaties voor dagbesteding RGM wordt aangeboden als wekelijkse training.



Meer informatie

- RGM wordt ook succesvol ingezet bij andere doelgroepen zoals mensen met Parkinson, MS, psychiatrische aandoeningen, dementie, gezonde ouderen en kinderen (leerproblemen, aandachtstoornis)
- RGM wordt alleen aangeboden door gecertificeerde RGM-practitioners
- RGM Nederland is in Nederland de enige opleider tot gecertificeerd RGM-practitioner
- RGM-practitioners zijn te vinden via de website
- www.rgm-nederland.nl