

RGM bij Postcommotioneel syndroom (PCS)

Zet het PCS-brein in beweging!



Langdurige klachten na een hersenschudding ofwel het Postcommotioneel Syndroom (PCS)

De meeste mensen herstellen van een hersenschudding binnen drie maanden. Er is echter een groep mensen die niet binnen die termijn van de klachten afkomt. Als de klachten langer duren dan drie maanden, dan spreken we van het Postcommotioneel Syndroom (PCS). De klachten kunnen per persoon verschillen.

Meest genoemde klachten zijn:

- Overgevoelig voor prikkels (licht, geluid, geuren, drukte)
- Vermoeidheid
- Concentratieproblemen
- Hoofdpijn
- Traag denken (hersenmist)
- Geheugenproblemen
- Slaapproblemen
- Stemningswisselingen



Enkele ervaringen

“Ik heb eindelijk weer een leven! Dankzij RGM voel ik mij weer vertrouwd en sterk én ben ik weer volledig aan het werk.” (vrouw, 42 jaar, 2 jaar PCS)

“Ik heb veel meer energie en slaap beter. Ik kan mijn eigen kind (6 jaar) weer naar bed brengen en een verhaaltje lezen, voorheen kon ik dat niet.” (vrouw 44 jaar, 1 jaar PCS)



“Ik ga nu vaker naar kantoor en vind het er ook leuker. Om met collega's bij te kletsen en er te zijn. Voorheen ging ik een halve dag in de week, de rest deed ik thuis, omdat ik niet tegen de geluiden kon.” (man 54 jaar, 3 jaar PCS)

“Ik ben niet meer moe als ik 's ochtends opsta, ik ben al die 3 jaar moe geweest als ik uit bed kwam.” (vrouw 67 jaar, 4 jaar PCS)

Dat ik veel beter tegen prikkels kan. Ik kan gewoon weer uitgaan en in een restaurant zitten, zonder daarna heel moe te zijn.” (vrouw 48 jaar, 9 maanden PCS)

De Ronnie Gardiner Methode (RGM)

RGM is een vrolijke oefenmethode die de hersenen activeert. Met behulp van muziek, ritme en oefeningen die in symbolen zijn uitgeschreven, worden bewegen, cognitie en spraak gestimuleerd.

Bij het luisteren naar muziek zijn veel hersengebieden betrokken. Geen wonder dat steeds meer wetenschappelijke studies aantonen dat muziek een zeer krachtig medium is om de hersenen te activeren.

Ook bewegen is een krachtige manier om de hersenen te activeren. Onderzoeken laten zien dat, onder invloed van lichaamsbeweging, de hoeveelheid grijze en witte stof in de hersenen toeneemt, de frontale lob beter doorbloed raakt en dat er krachtiger neurale netwerken ontstaan.

Kortom, de inzet van muziek én beweging is een krachtige combinatie om de hersenen te trainen. Bij RGM komen daar de spraak, de cognitieve uitdaging (concentratie, geheugen en coördinatie) en het plezier (belangrijk!) nog bij.

RGM bij PCS

In het programma RGM bij PCS worden de hersenen getraind om zich weer te kunnen inspannen, concentreren, prikkels te verwerken en hiervan te herstellen. De oefeningen worden opgebouwd van heel eenvoudig naar steeds moeilijker, zodat de uitdaging voor de hersenen geleidelijk toeneemt.

Aanvankelijk oefenen de deelnemers individueel om te wennen aan de methode en aan de inspanning. Hierna wordt er in (kleine) groepjes geoefend. Het voordeel hiervan is dat er in een groep meer gebeurt, zodat de hersenen nog meer prikkels moeten gaan verwerken en hiervan moeten herstellen. Ook het contact met lotgenoten wordt als waardevol ervaren.

De oefeningen hebben een multi-sensorisch karakter, dat wil zeggen dat er verschillende zintuigen actief zijn: je hoort de muziek, leest de oefening, beweegt, voelt en bent tegelijkertijd bezig met planning en anticiperen. Dat is veel tegelijkertijd; de hersenen worden uitgedaagd om zich flink in te spannen. Door dit (ook thuis) geregeld te doen, wennen de hersenen aan intensieve multi-sensorische belasting en leren zich weer meer aan te passen aan het normale dagelijkse functioneren. De oefeningen zijn naast inspannend ook leuk om te doen; de deelnemers hebben veel plezier tijdens de RGM-oefeningen.



Een oefenprogramma voor de hersenen bij langdurige klachten na een hersenschudding

Zet je brein
in beweging!



Praktijk Teamrevalidatie
Anke Coerts, logopedist
Jan van Goyenstraat 25-27
2102 CA Heemstede
Tel. 06 4009 5009
Mail. anke@teamrevalidatie.nl