

## Werkt 'Dance for Health'?

Recentelijk wetenschappelijk onderzoek in Duitsland en Zwitserland laat zien dat bewegen in de vorm van dans op vele niveaus bijzonder effectief kan zijn: 'Wekelijkse danslessen hebben direct positief effect op stijfheid, fijne motoriek en gezichtsuitdrukking. Bovendien is de kwaliteit van leven van de patiënten en hun verzorgers verbeterd. Kortom, dans is een zeer efficiënte activiteit om de mobiliteit en het welzijn van mensen met parkinson te verbeteren.'

Professor Bastiaan R. Bloem (Medisch directeur van het Parkinson Center Nijmegen (ParC), afdeling Neurologie Radboud Universiteit Nijmegen Medisch Centrum) stelt dat er een eerste indicatie is dat bewegen niet alleen goed is voor de mobiliteit, maar ook het ziekteproces mogelijk kan vertragen. Maar de meeste mensen met Parkinson vinden het juist steeds moeilijker om een actief leven te leiden. Professor Bloem ziet dans als een zeer interessante manier om mensen met parkinson meer te laten bewegen. Allereerst omdat het een zeer plezierige manier van bewegen is. Ten tweede omdat het een heel sociale manier van bewegen is - dansen doe je immers meestal samen met anderen! En ten derde - en dit is uniek voor dansen - omdat het een compleet andere manier van bewegen is. Via dans worden vanuit een doordacht programma systematisch bewegingen aangeleerd. Bovendien kunnen veel mensen met Parkinson beter bewegen door goed mee te bewegen met de ritmes van zowel de dans als de begeleidende muziek. Op een dergelijke manier opnieuw leren bewegen, lijkt makkelijker te worden opgepakt, omdat mensen met Parkinson voor het dansen alternatieve (en nog goed functionerende!) motorische bewegingen kunnen inzetten.

*Bron: Frontiers in Aging Neuroscience, Oktober 2011 - 3 - art 14*