

# Verwijsinformatie RGM

## Ronnie Gardiner Methode

Zet het brein in beweging!

### Wat is het:

RGM is een vrolijke oefenmethode voor de hersenen. Met muziek en ritme voor iedereen die het brein swingend wil aanscherpen!

### Door wie:

Odette Groenheide  
en Marjan de Kleijn  
Oefentherapeuten en  
RGM Master practitioners



# Oefentherapie Oostland

## Wanneer kunt u verwijzen voor het volgen van RGM lessen

---

RGM wordt zowel in groepsverband als individueel gegeven.

Aandoeningen waarbij RGM een goed effect heeft zijn onder andere: CVA/NAH; Parkinson, MS, Dyslexie. Maar ook fitte ouderen ervaren RGM als zinvol (Healthy Aging).

### Groepslessen

De lessen in groepsverband worden niet vergoed door de zorgverzekeraars. Een verwijzing is hier niet voor nodig, maar het kan nut hebben uw patiënt te attenderen op het bestaan van de cursus.

Deze serie van 14 lessen vindt twee maal per jaar plaats.

De cursus periode loopt van begin september tot half december en van begin januari tot eind mei. In de vakanties is er geen les.

De kosten van een serie van 14 lessen zijn rond de 130 euro. Mantelzorgers mogen gratis deelnemen aan de cursus mits er voldoende plaats is.

Voor de locaties, tijden enzovoort, verwijzen wij naar de algemene informatie op de website.

### Individuele lessen

Voor het volgen van individuele lessen is een verwijzing niet verplicht, maar wel wenselijk.

Het is gebleken dat patiënten na een periode van ziekte en revalidatie soms in een 'zwart gat' vallen, omdat er plotseling geen ondersteuning of aandacht meer is voor hun probleem. Hierin kan RGM voorzien.

De individuele lessen kunnen worden vergoed uit de aanvullende verzekering, wanneer deze deel uitmaken van de (na)-behandeling van een bepaalde aandoening.

De lessen worden één op één gegeven op onze praktijklocatie.

In dit document vindt u per aandoening een uitgebreide beschrijving van de effecten van RGM. Per persoon kan de hulpvraag per aandoening verschillen. Er wordt daarom altijd een intake gedaan om de situatie in kaart te brengen.

Er hebben in de afgelopen jaren meerdere onderzoeken naar de effecten van de Ronnie Gardiner Methode plaatsgevonden. Ook nu vindt er nog steeds onderzoek plaats. Hieronder vindt u meer informatie.

## Algemene inleiding

---

RGM is een afkorting voor: Ronnie Gardiner Methode. De methode is in 1993 geïntroduceerd binnen de gezondheidszorg in Zweden en later ook in Engeland, de Verenigde Staten en Israël. Het is een oefenmethode die de zintuigen en daarmee verschillende hersendelen gelijktijdig stimuleert. RGM werd oorspronkelijk ontwikkeld voor mensen met hersenschade en aandoeningen aan het centrale zenuwstelsel, zoals CVA (hersenvloeding), MS, (beginnende) dementie en de ziekte van Parkinson. Inmiddels heeft de methode bewezen ook positief effect te hebben bij kinderen en volwassenen met leer- en concentratieproblemen (dyslexie, dyspraxie en ADHD) en bij mensen met Burn-out en/of depressieve klachten.

De methode maakt op een speelse manier gebruik van ritme, muziek, beweging, spraak, gehoor en gevoel. Tijdens het oefenen leest en interpreteert de deelnemer de op een scherm geprojecteerde symbolen naar een beweging die wordt uitgevoerd op het ritme van muziek. Terwijl men de beweging uitvoert die hoort bij een specifiek symbooltje, spreekt men ook de naam van dit symbool uit. Hierdoor worden verschillende zintuigen tegelijkertijd geprikkeld. Het klinkt mogelijk nogal ingewikkeld, maar de oefeningen worden geleidelijk opgebouwd in de loop der tijd.

Het doel van de methode is om de samenwerking tussen linker- en rechter hersenhelft te verbeteren en de aanleg van nieuwe netwerken in de hersenen te stimuleren. Hierdoor kunnen natuurlijke patronen, die eerder waren verstoord, worden hersteld. Dit proces (plasticiteit van het brein of neuroplasticiteit) wordt de laatste jaren meer en meer onderbouwd door de wetenschap. Een voordeel van de methode is dat het een beperkte fysieke inspanning vraagt en dat het wordt aangepast aan de individuele capaciteiten en behoeften van de deelnemers. RGM wordt altijd geleid door een RGM-gecertificeerde practitioner en meestal wordt RGM uitgevoerd in groepsverband. Dat laatste zorgt voor een fraaie groepsdynamiek en vrolijke stemming tijdens het oefenen.

RGM stimuleert coördinatie, concentratie, lezen en spraak, gevoel voor ritme, zelfbewustzijn, balans, geheugen, motorische vaardigheden, doorzettingsvermogen en sociale vaardigheden, zowel bij volwassenen als bij kinderen.














De Ronnie Gardiner Methode is in Zweden uitgegroeid tot een volwassen oefenmethode, waar het vooral door oefentherapeuten, muziektherapeuten, fysiotherapeuten en logopedisten wordt ingezet binnen (academische) ziekenhuizen, revalidatiecentra, verzorgingstehuizen en binnen praktijken. RGM is bezig met een opmars in onder meer Engeland, Israël, de VS en Canada. En sinds 2012 dus ook in Nederland.

## De resultaten van RGM

---

Van de RGM methode zijn geen negatieve effecten bekend. Wel zijn er vele gunstige effecten, onderstaand treft u een overzicht. De mate waarin men deze positieve effecten ervaart verschilt per persoon en is afhankelijk van diverse factoren, zoals leeftijd, gezondheid, persoonlijke motorische- en fysieke vaardigheden. De effecten zijn merkbaar bij zowel kinderen, volwassenen en ouderen, bij zieke en gezonde mensen.

Effecten van RGM:

-  verbetering concentratievermogen;
-  verbetering van het geheugen;
-  verbetering van de coördinatie;
-  verbetering van motorische vaardigheden;
-  een verbeterde lichaamsbalans;
-  verbetering van denksnelheid;
-  verbetering van zowel het spraak-, lees- als leervermogen;
-  verbetering van sociale vaardigheden;
-  toename van zelfvertrouwen;
-  een betere samenwerking tussen de linker- en rechter hersenhelft;
-  een betere samenwerking tussen de verschillende hersengebieden onderling;
-  een positieve levenshouding, mensen worden er vrolijk van;
-  RGM geeft energie.

## De geschiedenis van RGM en Ronnie Gardiner

---

RGM is ontwikkeld door Ronnie Gardiner. Ronnie was een succesvolle jazz drummer, hij speelde onder andere samen met Dizzy Gillespie, Gerry Mulligan en Benny Carter. Een persoonlijke tragedie in 1980 heeft hem doen besluiten om zijn talent op een andere manier in te gaan zetten, een manier waarmee hij anderen zou kunnen helpen. In een periode van 13 jaar heeft hij door veel onderzoek en gesprekken met deskundigen uit de wereld van de neurowetenschappen zijn oefenmethode ontwikkeld.

Ondanks zijn hoge leeftijd (in 2016 werd hij 84 jaar), reist Ronnie nog de hele wereld over voor onder meer het opleiden van nieuwe RGM-practitioners. Ook geeft hij veel presentaties en ondersteunt hij onderzoek naar zijn methode. Voor de liefhebber: Ronnie Gardiner treedt ook nog steeds af en toe op als jazz drummer in Stockholm.

## Onderzoek naar de effecten van RGM

---

### **CVA**

In de afgelopen jaren is in Zweden de belangstelling voor de RGM aanmerkelijk toegenomen dankzij onderzoek binnen het Karolinska Institutet, de Stockholm Stroke Association (SLSF) en Stockholm Verpleeghuis. Daarnaast is op 1 januari 2010 een uitgebreid wetenschappelijk onderzoek gestart naar de effecten van de RGM bij het herstel van een CVA (hersenvloeding). Dit gebeurt als onderdeel van een interdisciplinair onderzoeksprogramma onder leiding van Prof. Michael Nilsson, aan de Universiteit van Göteborg.

‘Ronnie Gardiner heeft baanbrekend werk verricht’ zegt Michael Nilsson, hoofd Revalidatiegeneeskunde van het Sahlgrenska universitair ziekenhuis in Göteborg, Zweden, hoogleraar neurologie en revalidatiegeneeskunde. ‘Wanneer men te maken heeft met neurologische schade, dan is de stimulatie van de externe zintuigen van cruciaal belang voor succesvolle revalidatie. We zijn momenteel bezig met een onderzoeksproject, waar we de effecten van de Ronnie Gardiner Methode onderzoeken. De methode heeft hoogst waarschijnlijk een positieve invloed op de dopamine-, noradrenaline- en serotonineprocessen. Dit is zinvol voor een van de belangrijkste factoren binnen revalidatie, namelijk motivatie. Met zijn RGM was Ronnie Gardiner een van de eersten die gebruik maakt van beweging, muziek en ritme als een vorm van behandeling. Hij heeft een baanbrekende bijdrage geleverd,’ aldus Professor Nilsson.

### **Ziekte van Parkinson**

Uit een pilot studie naar het effect van de RGM op mensen met de ziekte van Parkinson, uitgevoerd in het University Hospital Linköping in Zweden en gepubliceerd op 12 maart 2013, blijkt dat er verbetering optreedt op het gebied van motorische vaardigheden, lichaamsbalans, cognitieve functies en kwaliteit van leven. Naar aanleiding van deze conclusie wordt een groter onderzoek aanbevolen.

## Gezond ouder worden / healthy ageing

---

Eén van de grootste ontdekkingen van de laatste 20 jaar hersenonderzoek (en fantastisch nieuws!) is de ontdekking van de plasticiteit van het brein. In het boek: 'Het brein dat zichzelf verandert' van onderzoeker/psychiater Dr. Norman Doidge wordt beschreven hoe, onder invloed van voldoende activiteit en prikkels als muziek, beweging en mentale uitdagingen, nieuwe verbindingen in de hersenen ervoor kunnen zorgen dat, zelfs op hoge leeftijd, verloren functies kunnen herstellen. Op deze manier kan het risico op vergeetachtigheid en dementie verminderd worden.

Ook adviseert Doidge de ouder wordende mens te werken aan balans en coördinatie om inactiviteit en val problemen te voorkomen. Hij bespreekt in zijn boek het belang van uitdagende oefeningen als dansen en oefeningen die een beroep doen op concentratie en coördinatie. Deze stimuleren het behoud of verbetering van onze fysieke, geestelijke en sociale gezondheid.

Alle bovengenoemde punten komen terug in de RGM oefeningen: de oefeningen zijn uitdagend voor de hersenen, worden gedaan op muziek en vragen concentratie en coördinatie.

Ouderen die deelnemen aan RGM programma's, voelen een verbetering van:

-  balans
-  geheugen
-  coördinatie
-  concentratievermogen
-  energieniveau
-  stemming

Door de muziek af te stemmen op de leeftijd van de deelnemers en het vrolijke karakter van de RGM wordt ook de aanmaak van onder meer het hormoon dopamine gestimuleerd. Dit heeft een positieve uitwerking op het bewegingsvermogen en de stemming.





Dit alles maakt de Ronnie Gardiner Methode tot een zeer geschikte methode om in te zetten in 'healthy ageing' programma's. Het is een sociale, muzikale en prettig intensieve training voor de hersenen en in bescheiden mate ook voor het lichaam. RGM wordt door een gecertificeerde practitioner, meestal in groepen gegeven en kan door vrijwel iedereen worden beoefend, zittend of staand.

## RGM en Parkinson

---

In het RGM programma voor mensen met de ziekte van Parkinson wordt, naast het combineren van muziek, ritme, beweging, spraak en het lezen van symbolen, extra aandacht besteed aan het maken van grote bewegingen, lichaamsbalans en het uitvoeren van dubbeltaken. De Ronnie Gardiner Methode heeft een positieve invloed op verschillende probleemgebieden.

Een pilotstudie in Zweden heeft aangetoond dat er verbetering optreedt in deze gebieden:

-  cognitieve functies: het geheugen en de concentratie worden beter
-  balans: hierdoor valt men minder snel
-  spraak: men wordt beter verstaanbaar
-  algemeen welbevinden

De ziekte van Parkinson kent nog geen genezing, hoewel er veel onderzoek plaatsvindt naar het vinden van een remedie. De symptomen kunnen worden beheerst door medicijnen, oefentherapie en soms chirurgie. Maar veel mensen die leven met Parkinson zoeken naar andere manieren die kunnen bijdragen aan verlichting van de symptomen en die hun dagelijks leven gemakkelijker maken.

De meeste RGM deelnemers met Parkinson vinden het prettig te bewegen op muziek, de structuur van de oefeningen volgend. Het geeft een gevoel van voldoening als dit goed lukt. Ook merkt men duidelijk dat de hersenen enorm worden geprikkeld ('het lijkt wel of ik er kramp van voel in mijn hersenen', merkte een deelnemer eens op, met een smile). RGM stimuleert de aanmaak van dopamine, de neurotransmitter die een belangrijke rol speelt bij de regulatie van de motoriek (bijvoorbeeld bij starten en stoppen) en een grote invloed heeft op de stemming. Tel hierbij op het plezier dat men met elkaar beleeft en je hebt een geweldige aanvulling op de bestaande behandeling van de ziekte van Parkinson.

"De RGM oefening is erg leuk om te doen en ik voel duidelijk verbetering" volgens Marianne Haasma, psychiatrisch verpleegkundige en Parkinsonpatiënt, Kristinehamn, Zweden.






Het is muziek waaraan de Parkinsonpatiënt behoefte heeft, want alleen muziek, die strak en toch ruimtelijk is, lenig en levend, kan reacties uitlokken die dat ook zijn" schrijft Oliver Sacks, hoogleraar neurologie, in zijn boek Musicofilia.

"Nadat ik mijn logopedist had uitgelegd wat RGM is en een aantal oefeningen had voorgedaan, gaf ze aan dat ze mij daarna beter kon verstaan. Voor mij geen verrassing, ik merkte de verbetering al eerder", aldus een Parkinsonpatiënt in Nederland.

### Goede resultaten bij CVA

Het therapeutisch nut van RGM werd voor het eerst vastgesteld bij de behandeling van CVA-patiënten (CVA, ook wel beroerte: hersenbloeding of herseninfarct). Het nut van de inzet van RGM bij de revalidatie van deze aandoeningen is vastgesteld en geëvalueerd binnen belangrijke neurologische revalidatiecentra in Zweden.

De belangrijkste verbeteringen zijn die van:

-  lichaamsbalans
-  sensomotorische controle van de aangedane lichaamshelft
-  de spraak
-  concentratie
-  algemeen welbevinden









"Ik had een beroerte gehad en mijn conditie verslechterde. Het zag er naar uit dat ik verder zou moeten in een rolstoel, maar door RGM begon ik weer te bewegen. Tegenwoordig werk ik weer voltijds en leid ik een normaal leven," zegt Jan Hjalmarssons, Zweden

Aan de Universiteit van Gotenburg vindt sinds 2010 uitgebreid wetenschappelijk onderzoek plaats naar het effect van RGM op het herstel na een CVA, de resultaten worden gepubliceerd in de zomer van 2014. Hierover kunt u meer lezen door te klikken op het logo: (let op: in het onderzoek wordt de methode nog RGRM genoemd, de oude naam voor de Ronnie Gardiner Methode).



Multiple Sclerose (MS) kent veel verschillende symptomen. Doordat er op verschillende plaatsen in het centraal zenuwstelsel demyelinisatie (het verdwijnen van het omhulsel van de zenuwvezels) kan optreden, kunnen er ook op allerlei verschillende terreinen klachten optreden. Hierdoor is het lastig om te benoemen in welk gebied de Ronnie Gardiner Methode (RGM) verbetering zal kunnen bieden.

Veel gehoorde verbeteringen na een periode van RGM oefeningen bij MS zijn:

-  toename van concentratievermogen
-  geheugenverbetering
-  spraakverbetering
-  coördinatieafname
-  afname van motorische problemen zoals stijfheid, spasme
-  toename van energietoename
-  belastbaarheid
-  verbetering van stemming

Door de combinatie van bewegen met muziek worden er extra dopamine en serotonine aangemaakt in de hersenen. Deze stoffen zorgen voor een prettig gevoel en voor een toename in het vermogen om te bewegen.

## Kinderen

---

In Zweden wordt op enkele scholen de RGM ingezet om de dag mee te beginnen. Het doel daarvan is om de kinderen op elkaar af te laten stemmen, om samen in het 'hier en nu' en in een zelfde staat van energie te komen. Het is daarnaast een soort 'aan-knop', de linker- en de rechterhersenhelft worden geactiveerd.

Op deze scholen begint de dag met een korte RGM-sessie in de klas. De symbolen worden via een beamer geprojecteerd of er wordt gebruik gemaakt van losse bordjes met daarop één symbool. Deze worden door een paar kinderen vastgehouden. Het leuke hiervan is dat de volgorde door de kinderen kan worden veranderd, waardoor ze zelf invloed op de oefening kunnen hebben. De muziek wordt uiteraard afgestemd op de leeftijd en smaak van de kinderen. Hierdoor wordt het een vrolijke en dynamische dagopening.

De school in Zweden waar men als eerste de RGM-methode is gaan toepassen en waar 7 leerkrachten zijn opgeleid als RGM-practitioner, heeft daarvoor in 2009 een innovatieprijs ontvangen van het ministerie van onderwijs.

## RGM en dyslexie, dyscalculie en/of dyspraxie

---






Zowel kinderen als volwassenen met dyslexie, dyscalculie en/of dyspraxie kunnen veel baat hebben bij de RGM methode. Er zijn verschillende vormen van dyslexie. Het kan optreden bij kinderen als ontwikkelingsstoornis, of als gevolg van hersenbeschadiging. Er kunnen problemen zijn in het herkennen van het visuele woordbeeld, of problemen in de sfeer van begrijpen van taal en klanken, de fonetische variant. Een combinatie komt ook voor.

Met behulp van hersenscans (MRI's) heeft men kunnen vaststellen dat bij dyslectici het hersengebiedje waar klanken aan schrifttekens worden gekoppeld, te zwak is aangelegd of door slechte verbinding moeilijk bereikbaar is. Dyscalculie wordt gekenmerkt door hardnekkige problemen met het leren en het vlot oproepen en toepassen van reken- en wiskundekennis. Uit onderzoek blijkt dat er een relatie bestaat met dyslexie.

Dyspraxie is een motorische ontwikkelingsstoornis die leidt tot problemen bij het plannen en coördineren van motorische handelingen. Het is een stoornis bij het correct verwerken van informatie door de hersenen. Vaak gaat dyspraxie samen met problemen met de spraak, taal, waarnemen, denken, leren en links-/rechts bewustzijn.

Zowel bij dyslexie, dyscalculie als bij dyspraxie kan het oefenen met de Ronnie Gardiner Methode goed helpen. De oefeningen doen een beroep op het links/rechts bewustzijn en stimuleren zo een gezonde lateralisatie die noodzakelijk is voor een adequate lees- schrijf- en rekenontwikkeling en voor een goed lichaamsbesef. Bovendien wordt, door de oefeningen, de samenwerking tussen beide hersenhelften (hemisferen) sterk gestimuleerd en worden vele nieuwe neurologische verbindingen aangemaakt, zowel tussen beide hemisferen als tussen de vele gebieden binnen de hersenhelften.

Kinderen met leerproblemen (en hun leerkrachten) geven na een RGM serie verbetering aan op het gebied van:

-  Zelfvertrouwen
-  concentratie
-  lezen en schrijven
-  rekenen
-  links en rechts bewustzijn

## Oefentherapie Oostland

---

De Ronnie Gardiner Methode is voor alle leeftijden. Cursussen worden gegeven door Marjan de Kleijn en Odette Groenheide van Oefentherapie Oostland.

Marjan de Kleijn en Odette Groenheide zijn door Ronnie Gardiner opgeleid tot master RGM - practitioners. Zij zijn beiden oefentherapeut en kinderoefentherapeut en zien in RGM een mooie aanvulling op de oefentherapie.

De Ronnie Gardiner Methode lijkt misschien ingewikkeld, maar het begint eenvoudig en wordt langzaam opgebouwd zodat het door iedereen is te leren. Samen oefenen op het ritme van muziek maakt van de Ronnie Gardiner Methode niet alleen een nuttige, maar ook een gezellige manier van hersengymnastiek.

De deelnemers moeten tegelijkertijd symbolen lezen, de hierbij horende klank uitspreken en dit alles op het ritme van de muziek. Hierdoor worden verschillende hersengebieden tegelijk aan het werk gezet en vaardigheden geoefend. Als gevolg daarvan vinden in de hersenen veranderingen plaats die onder meer zorgen voor een verbetering van het geheugen, het evenwicht, het concentratievermogen en het energieniveau.

Meer informatie en filmpjes over de Ronnie Gardiner Methode op:

[www.oefentherapieoostland.nl](http://www.oefentherapieoostland.nl)

Aanmelding voor een cursus of een gratis proefles kan telefonisch

**015-2512019**

of via een mail naar

[oefentherapieoostland@gmail.com](mailto:oefentherapieoostland@gmail.com)

