

Voordelen van deelname aan motorische activiteitenprogramma's voor personen met complexe fysieke en verstandelijke beperkingen

Geschreven door: Carmen Martinez (Sport, Vrije tijd en Recreatie Coördinator).

Het wordt algemeen erkend dat regelmatig lichamelijk actief zijn belangrijk is voor zowel de algemene bevolking als personen met een verstandelijke beperking vanwege de positieve effecten die het heeft op de lichamelijke en geestelijke gezondheid (Bartlo & Klein, 2011). Bartlo en Klein (2011) voerden een uitgebreid literatuuronderzoek uit en onderzochten de effecten van verschillende fysieke activiteitenprogramma's, waaronder balans-, aerobe en weerstandstraining, voor volwassenen met een verstandelijke beperking. Hun onderzoek bracht significante verbeteringen aan het licht op belangrijke gebieden zoals balans, spierkracht, hartslag, functionele mobiliteit, looppatroon en algehele fysieke fitheid. Bovendien vonden ze ook positieve resultaten op het gebied van geestelijke gezondheid, waaronder vermindering van angst en verbetering van de tevredenheid met het leven, welzijn en algehele kwaliteit van leven. Ter ondersteuning van dit idee presenteert een recente studie van Fernandes et al. (2022) overtuigend bewijs dat de effectiviteit aantoont van een motorisch interventieprogramma bij het verbeteren van de motorische vaardigheidsniveaus bij leerlingen met matige tot ernstige verstandelijke beperkingen.

Bovendien kan deelname aan motorische activiteitenprogramma's, afgestemd op personen met complexe fysieke en verstandelijke beperkingen en ondersteund door passende aanpassingen, een groot aantal voordelen opleveren. Deze programma's gaan verder dan alleen lichaamsbeweging en richten zich op ontwikkelings- en psychologische vereisten, en bevorderen uiteindelijk een verbeterd algemeen welzijn en een betere kwaliteit van leven.

Hier zijn enkele van de belangrijkste voordelen:

1. **Fysieke ontwikkeling:** Motorische activiteitenprogramma's bieden individuen de mogelijkheid om deel te nemen aan verschillende fysieke bewegingen, die de spierkracht, flexibiliteit, coördinatie, balans en algehele fysieke fitheid kunnen verbeteren. Dit is met name belangrijk voor personen met complexe handicaps die mogelijk beperkte mobiliteit hebben.
2. **Verbetering van motorische vaardigheden:** Deze programma's zijn ontworpen om zich te richten op specifieke motorische vaardigheden en helpen individuen hun vaardigheden te ontwikkelen en te verfijnen om verschillende bewegingen uit te voeren, zoals reiken, grijpen, kruipen, lopen en meer.

3. **Cognitieve stimulatie:** Motorische activiteiten omvatten vaak probleemoplossing, besluitvorming en coördinatie, wat de cognitieve functie kan stimuleren en cognitieve vaardigheden zoals aandacht, geheugen en executief functioneren kan verbeteren.
4. **Emotioneel welzijn:** Deelnemen aan motorische activiteiten kan het gevoel van eigenwaarde, het zelfvertrouwen en een gevoel van voldoening vergroten. Deelnemen aan fysieke bewegingen en het bereiken van doelen kan leiden tot meer geluk en verminderde gevoelens van frustratie.
5. **Sociale interactie:** Motorische activiteitenprogramma's bieden individuen de mogelijkheid om te communiceren met leeftijdsgenoten, verzorgers en instructeurs. Dit kan sociale vaardigheden, communicatie en het vermogen om met anderen samen te werken verbeteren.
6. **Communicatieve vaardigheden:** Sommige motorische activiteitenprogramma's bevatten communicatieoefeningen en hulpmiddelen die personen met complexe handicaps kunnen helpen bij het ontwikkelen van alternatieve communicatiemethoden, zoals gebaren, gebaren of het gebruik van hulpmiddelen.
7. **Sensorische stimulatie:** Motorische activiteiten doen vaak meerdere zintuigen aan, waardoor sensorische stimulatie ontstaat die gunstig kan zijn voor personen met sensorische verwerkingsproblemen. Dit kan individuen helpen hun omgeving beter te begrijpen en ermee om te gaan.
8. **Verbeterde kwaliteit van leven:** Regelmatige deelname aan motorische activiteitenprogramma's kan de algehele kwaliteit van leven verbeteren door de lichamelijke gezondheid, het emotionele welzijn en de sociale betrokkenheid te bevorderen. Het kan bijdragen aan een gevoel van zingeving en voldoening.
9. **Functionele onafhankelijkheid:** Veel motorische activiteiten zijn ontworpen om functionele vaardigheden aan te pakken, zoals activiteiten van het dagelijks leven (ADL) en mobiliteitstaken. Deze programma's kunnen individuen helpen onafhankelijker te worden in hun dagelijks leven.
10. **Betrokkenheid van het gezin:** Motorische activiteitenprogramma's moedigen familieleden en verzorgers vaak aan om deel te nemen, waardoor een gevoel van eenheid en gedeelde ervaringen binnen het gezin wordt bevorderd. Dit kan leiden tot betere familierelaties en een sterker ondersteunend netwerk.
11. **Gepersonaliseerde aanpak:** Veel programma's zijn afgestemd op de mogelijkheden en behoeften van het individu, zodat de activiteiten passend en haalbaar zijn. Deze gepersonaliseerde aanpak maximaliseert de voordelen voor elke deelnemer.

12. **Gevoel erbij te horen:** Deelnemen aan motorische activiteiten in een ondersteunende en inclusieve omgeving kan personen met een handicap helpen een gevoel van verbondenheid en acceptatie te voelen.

Verwijzingen:

Bartlo, P., & Klein, P. J. (2011). Physical activity benefits and needs in adults with intellectual disabilities: Systematic review of the literature. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities*, 116, 220–232. doi:10.1352/1944-7558-116.3.220

Fernandes, J. M. M., Milander, M., & van der Merwe, E. (2022). The effect of a motor intervention programme for learners identified with moderate to severe intellectual disabilities. *Heliyon*, 8(10), e11165. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e11165>