

Jaarlijks belanden 105.000 65-plussers op de SEH na een val, start met de oefeningen gericht om het valrisico te verminderen.



Oefening 1 = Cirkelen met de voeten op de grond

- Hef uw hielen van de grond, draai uw voeten in een cirkelbeweging zodanig dat de kleine teen eerst de grond raakt.
- Verplaats naar de buitenrand van de voeten, dan de hiel.
- Verplaats de druk naar de binnenkant van de voeten, zo naar de grote tenen.
- Herhaal dit circulair.



U traint: Kracht en coördinatie van de voeten en onderbenen.

Oefening 2 = Lopen met het bekken

- 'Loop' over de stoelzitting naar voren, door afwisselend de rechter- en linkerheup op te tillen en naar voren te verplaatsen
- Beweeg tot de rand van de stoel en weer terug
- Houd hierbij de romp recht en de voeten op de grond



U traint: Kracht en coördinatie van de buikspieren.



Oefening 3 = Opstaan zitten uit de stoel

- Zet de voeten breed uit elkaar
- Kom vanuit zit rechtop staan uit de stoel
- Probeer hierbij de handen los naast het lijf te houden



U traint: Kracht en uithoudingsvermogen van de benen.



Oefening 4 = In stand rondjes draaien

- Plaats de voeten stevig op de grond, iets wijder dan heupbreedte
- Leun naar voren en verplaats het gewicht naar rechts
- Beweeg het bovenlijf naar achteren en daarna naar links
- Maak rondjes en doe dit ook de andere kant op
- Gebruik eventueel een stoel als steun



U traint: Balans en coördinatie van de voeten en onderbenen.



Oefening 5 = Stappen op de plaats

- Marcheer op de plaats en hef het been
- Houd het been 1 seconden in de lucht en wissel dit per ben af
- Beweeg de armen hierbij mee
- Gebruik eventueel een stoel als steun



U traint: Balans en uithoudingsvermogen van de benen

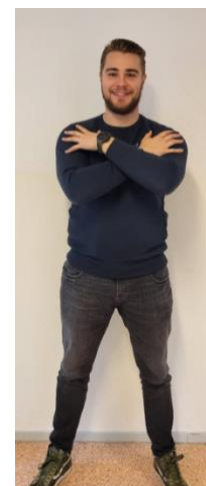
Algemene principes

- Pijn = stoppen
- Daag u zelf uit; laatste herhaling mag moeite kosten
- Oefening vaker uitvoeren om zwaarder te maken
- Oefening minder vaak uitvoeren als het te moeilijk/zwaar is
- Nog vermoeid/ pijnlijk → Pas oefenen als u uitgerust bent
- 3x per week oefenen = verbetering
- 2x per week oefenen = onderhouden
- Veiligheid boven alles

Aftekenlijst – teken hier uw oefenmomenten af

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo

Oefening 6 = Schouderklopjes!!



Wist u dat?

(<https://www.veiligheid.nl/kennisaanbod/valpreventie-bij-ouderen>)

Elke 5 minuten belandt een 65-plusser op de Spoedeisende Hulp na een valongeval. Dit is slechts 10% van het totaal aantal valongevallen van ouderen. De gevolgen van een val zijn enorm, zowel in persoonlijk leed als maatschappelijke zorgkosten. Een valongeval heeft veel impact op de zelfredzaamheid van ouderen, het langer thuis kunnen wonen en de kwaliteit van leven. Uit onderzoek weten we dat beweegprogramma's die zich richten op het verbeteren van balans, spierkracht en mobiliteit het beste werken om de kans op een valongeval te verkleinen. Deze senior-fit geeft een greep uit de "in balans" cursus. Doe je voordeel ermee en start met oefenen, succes!