

Defenboek

Spierkracht- en evenwichtsoefeningen
ter preventie van vallen



Valpreventie.be

Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

Inleiding

Welkom!

Het is algemeen bekend dat regelmatig bewegen belangrijk is voor een goede gezondheid. Het kan je helpen om aandoeningen te voorkomen en er beter van te genezen, bovendien vermindert het ook de kans op een valpartij. Onthoud dat het nooit te laat is om je levensstijl actiever te maken!

Wat kan voldoende bewegen voor jou betekenen?

- Het kan je flexibeler maken.
- Het kan ervoor zorgen dat je minder vaak valt.
- Het kan jouw stress verminderen.
- Het kan je meer zelfvertrouwen geven.
- Het kan je helpen jouw pijn te verlichten.
- Het kan jouw klachten (bv. obstipatie) verminderen.
- Het kan je helpen langer zelfstandig thuis te wonen.

Verder in dit oefenboekje kan je alle informatie terugvinden over de oefeningen. Neem dit door vooraleer van start te gaan!

Veel succes gewenst!

Doel

De oefeningen in dit oefenboekje focussen zich op het verbeteren van de spierkracht en het evenwicht. Het is belangrijk om deze oefeningen op regelmatige basis (drie keer per week) en volgens de instructies te doen. Zo neem je het heft in eigen handen en vergroot je de kans dat je alledaagse taken die momenteel vanzelfsprekend zijn, zal kunnen blijven uitvoeren. Lichte spierstijfheid na de trainingssessie is normaal en zal verdwijnen met de tijd.

Nood aan **meer praktische tips rond beweging**? Raadpleeg dan onze **wandelgids voor 65-plussers** via www.valpreventie.be/materialen

Instructies

- Het is belangrijk dat je de oefeningen correct uitvoert. De oefeningen met de instructies en belangrijkste aandachtspunten staan verder in dit boekje beschreven. Neem de tijd om deze te lezen. Laat je eventueel begeleiden door een zorgverlener/mantelzorger.
- Bij het uitvoeren van de oefeningen staat jouw veiligheid centraal. Het is belangrijk dat je je veilig voelt en dat je de oefeningen altijd op jouw niveau uitvoert. Het is aan te raden om ter ondersteuning een stoel te gebruiken of deze toch zeker in de buurt te hebben.
- Start altijd met de basisoefening en ga pas over naar de oefeningen met meer uitdaging van zodra je jezelf veilig voelt. Oefeningen met meer uitdaging kunnen eventueel ook onderling gecombineerd worden. Voer voor de drie trainingsdagen per week wel telkens hetzelfde niveau en aantal sets/herhalingen uit.
- Bouw het aantal sets/herhalingen geleidelijk aan op. Start met de frequentie (bv. van twee naar drie dagen per week) of het aantal oefeningen op te drijven. Verhoog nadien het aantal sets of herhalingen.
- Voer, indien mogelijk, de oefeningen uit in het bijzijn van iemand of samen met iemand (partner, mantelzorger, zorgverlener, ...).
- Adem rustig in en uit tijdens het uitvoeren van de oefening. Neem de tijd om de oefeningen uit te voeren. Haast en spoed is zelden goed.
- Probeer de steun per oefening geleidelijk aan te verminderen. Gebruik in eerste instantie de steun van beide handen, schakel vervolgens over naar de steun van één hand. Bouw nadien af naar enkel steun met de vingertoppen, nadien met één vingertop. Laat dan de steun los. Laat de handen wel zweven boven de steun, zodat er snel steun kan gevonden worden indien nodig.
- We raden je aan om drie keer per week de vijf oefeningen rond spierkracht en evenwicht te doen. Je kiest zelf of je de basisoefening uitvoert of als het goed gaat één van de uitdagende varianten uitvoert. Je hoeft de vijf oefeningen niet allemaal achter elkaar uit te voeren. Je kan deze gerust verdelen doorheen de dag. Neem een halve tot een minuutje pauze tussen elke set om voldoende op adem te komen. Verspreid je drie trainingsdagen over de week (bijvoorbeeld minstens één dag rust tussen elke trainingsdag).
- Contacteer je huisarts bij klachten zoals duizeligheid, pijn op de borst en kortademigheid (je bent niet in staat om te praten). Contacteer een zorgverlener bij vragen of problemen rond de oefeningen.
- Zorg steeds voor een veilige omgeving met voldoende verlichting en pak risicovolle situaties aan, bv. tapijten wegnemen of anti-slip eronder.
- Draag steeds aangepast en veilig schoeisel, dat je volledige voet omsluit.

Been uitstrekken

BASISOEFENING



Doel:

Deze oefening versterkt de spieren rond het heupgewricht en helpt bij het stabiliseren van het kniegewricht.



Link met dagelijks leven:

Deze oefening helpt bij het (trap) lopen, het uitstappen uit een auto, het opstaan en gaan zitten.



Instructie & aandachtspunten:

1. Plaats een stoel met de leuning tegen een muur.
2. Ga zitten op de voorzijde van de stoel en houd de rug recht.
3. Plaats de handen op de dijnen of houd indien nodig de zijkant van de zitting van de stoel vast.
4. Breng de ene voet (al glijdend) naar omhoog en naar beneden. Overstrek je knie niet. Tel zachtjes hardop “1, 2, 3” tijdens het omhoog gaan en “1, 2, 3, 4, 5” tijdens het omlaag gaan.
5. Rust kort met de voet plat op de grond na iedere herhaling.
6. Wissel pas van voet na het uitvoeren van het totale aantal herhalingen.



Aantal sets/herhalingen:

Bouw het aantal sets en herhalingen geleidelijk op, gaande van 1x5 herhalingen tot 2x10 herhalingen.

Been uitstrekken

MEER UITDAGEND 1



Doel:

Deze oefening versterkt de spieren rond het heupgewricht, helpt bij het stabiliseren van het kniegewricht en versterkt de buikspieren.



Link met dagelijks leven:

Deze oefening helpt bij het (trap) lopen, het uitstappen uit een auto, het opstaan en gaan zitten.



Instructie & aandachtspunten:

1. Plaats een stoel met de leuning tegen een muur.
2. Ga iets meer op de voorzijde van de stoel zitten en houd de rug recht.
3. Plaats de handen op de dijnen of houd indien nodig de zijkant van de zitting van de stoel vast. Span de buikspieren goed aan.
4. Breng beide voeten samen (al glijdend) naar omhoog en naar beneden.
5. Overstrek je knieën niet. Tel zachtjes hardop “1, 2, 3” tijdens het omhoog gaan en “1, 2, 3, 4, 5” tijdens het omlaag gaan.
6. Rust kort met de voeten plat op de grond na iedere herhaling.



Aantal sets/herhalingen:

Bouw het aantal sets en herhalingen geleidelijk op, gaande van 1x5 herhalingen tot 2x10 herhalingen.

Been uitstrekken

MEER UITDAGEND 2



Doel:

Deze oefening versterkt de spieren rond het heupgewricht; helpt bij het stabiliseren van het kniegewricht en versterkt de buikspieren.



Link met dagelijks leven:

Deze oefening helpt bij het (trap) lopen, het uitstappen uit een auto, het opstaan en gaan zitten.



Instructie & aandachtspunten:

1. Plaats een stoel met de leuning tegen een muur.
2. Ga iets meer op de voorzijde van de stoel zitten en houd de rug recht.
3. Span de buikspieren goed aan.
4. Neem een bal of ander voorwerp vast met beide handen en beweeg dit voorwerp omhoog (tot voor je gezicht) en weer omlaag.
5. Breng tegelijkertijd beide voeten samen (al glijdend) naar omhoog en naar beneden. Overstrek je knieën niet. Tel zachtjes hardop “1, 2, 3” tijdens het omhoog gaan en “1, 2, 3, 4, 5” tijdens het omlaag gaan.
6. Rust kort met de voeten plat op de grond na iedere herhaling.



Aantal sets/herhalingen:

Bouw het aantal sets en herhalingen geleidelijk op, gaande van 1x5 herhalingen tot 2x10 herhalingen.

Been uitstrekken

MEER UITDAGEND 3



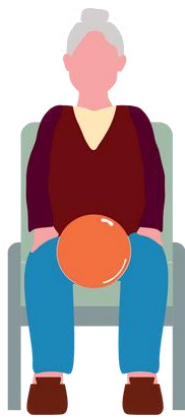
Doel:

Deze oefening versterkt de spieren rond het heupgewricht en helpt bij het stabiliseren van het kniegewricht.



Link met dagelijks leven:

Deze oefening helpt bij het (trap) lopen, het uitstappen uit een auto, het opstaan en gaan zitten.



Vooraanzicht



Zijaanzicht



Instructie & aandachtspunten:

1. Plaats een stoel met de leuning tegen een muur.
2. Ga iets meer op de voorzijde van de stoel zitten en houd de rug recht.
3. Span de buikspieren goed aan.
4. Neem een bal of ander voorwerp en klem deze tussen beide knieën.
5. Breng beide voeten samen (al glijdend) naar omhoog en naar beneden, zonder het voorwerp te laten vallen. Overstrek je knieën niet. Tel zachtjes hardop "1, 2, 3" tijdens het omhoog gaan en "1, 2, 3, 4, 5" tijdens het omlaag gaan.
6. Rust kort met de voeten plat op de grond na iedere herhaling.



Aantal sets/herhalingen:

Bouw het aantal sets en herhalingen geleidelijk op, gaande van 1x5 herhalingen tot 2x10 herhalingen.

Zijwaarts stappen

BASISOEFENING



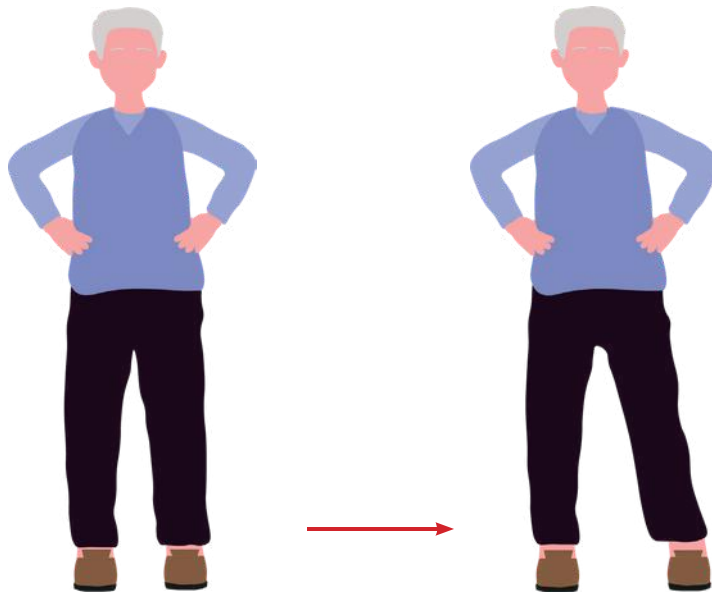
Doel:

Deze oefening verbetert het evenwicht en de stabiliteit rond de heupen en de enkels.



Link met dagelijks leven:

Deze oefening helpt bijvoorbeeld bij het zijwaarts wandelen (langs het aanrecht of iemand passeren) en om over een obstakel te stappen.



Instructie & aandachtspunten:

1. Sta rechtop, met de voeten naar voren en op comfortabele afstand van elkaar, zonder de knieën te overstrekken.
2. Plaats de handen in de zij en kijk recht vooruit.
3. Zet met de rechtervoet een stap opzij naar rechts en sluit met het andere been aan om weer in de beginpositie te komen. De handen blijven in de zij of bewegen mee langs het aanrecht voor extra steun of veiligheid. De oefening kan ook tussen twee evenwijdige baren of stoelen uitgevoerd worden.
4. Zet 5 tot 10 stappen zijwaarts naar rechts, vervolgens 5 tot 10 stappen naar links.



Aantal sets/herhalingen:

Bouw het aantal sets en herhalingen geleidelijk op, gaande van 2x5 herhalingen tot 4x10 herhalingen.

Zijwaarts stappen

MEER UITDAGEND 1



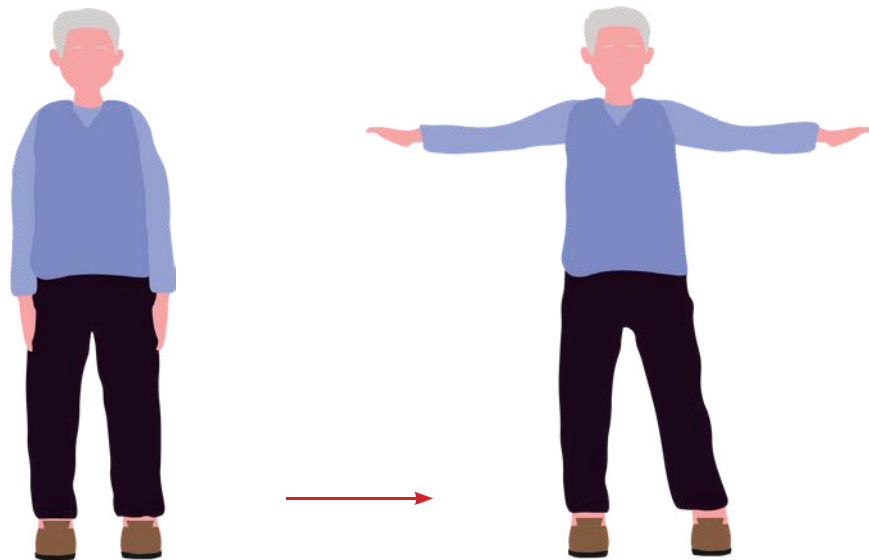
Doel:

Deze oefening verbetert het evenwicht en de stabiliteit rond de heupen en de enkels.



Link met dagelijks leven:

Deze oefening helpt bijvoorbeeld bij het zijwaarts wandelen (langs het aanrecht of iemand passeren) en om over een obstakel te stappen.



Instructie & aandachtspunten:

1. Sta rechtop, met de voeten naar voren en op comfortabele afstand van elkaar, zonder de knieën te overstrekken.
2. Plaats de handen langs het lichaam en kijk recht vooruit.
3. Zet met de rechtervoet een stap opzij naar rechts en breng beide armen zijwaarts omhoog. Zorg ervoor dat beide armen niet boven de schouders komen.
4. Sluit met het andere been aan om weer in de beginpositie te komen en breng de armen weer naar beneden.
5. Zet 5 tot 10 stappen zijwaarts naar rechts, vervolgens 5 tot 10 stappen naar links.



Aantal sets/herhalingen:

Bouw het aantal sets en herhalingen geleidelijk op, gaande van 2x5 herhalingen tot 4x10 herhalingen.

Zijwaarts stappen

MEER UITDAGEND 2



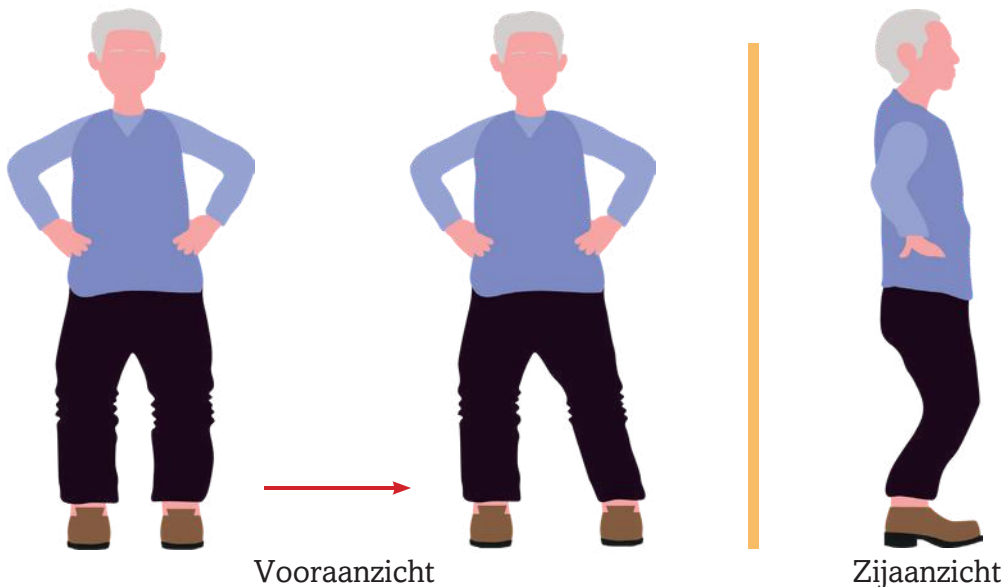
Doel:

Deze oefening verbetert het evenwicht en de stabiliteit rond de heupen en de enkels.



Link met dagelijks leven:

Deze oefening helpt bijvoorbeeld bij het zijwaarts wandelen (langs het aanrecht of iemand passeren) en om over een obstakel te stappen.



Instructie & aandachtspunten:

1. Sta rechtop, met de voeten naar voren en op comfortabele afstand van elkaar, zonder de knieën te overstrekken.
2. Plaats de handen in de zij en kijk recht vooruit.
3. Zet met de rechtervoet een stap opzij naar rechts en sluit met het andere been aan om weer in de beginpositie te komen. Doe dit met een diepere buiging in de knieën, maar zorg ervoor dat de knieën niet voorbij de tenen komen. De handen blijven in de zij of bewegen mee langs het aanrecht voor extra steun of veiligheid.
4. Zet 5 tot 10 stappen zijwaarts naar rechts, vervolgens 5 tot 10 stappen naar links.



Aantal sets/herhalingen:

Bouw het aantal sets en herhalingen geleidelijk op, gaande van 2x5 herhalingen tot 4x10 herhalingen.

Zijwaarts stappen

MEER UITDAGEND 3



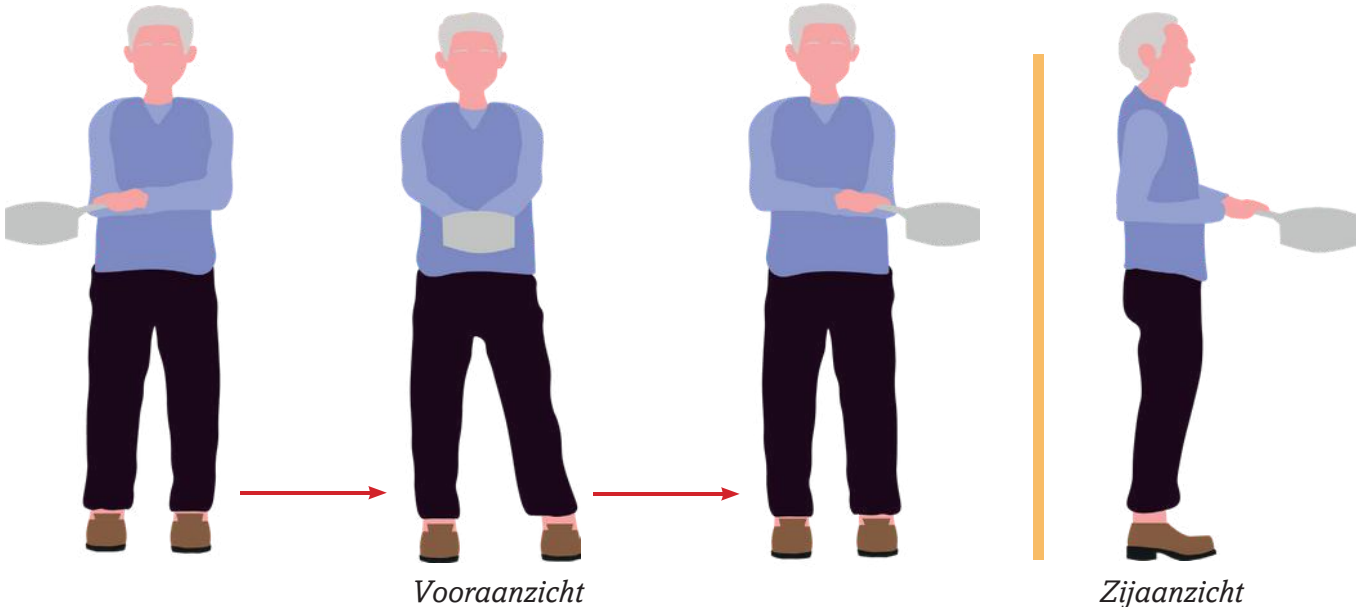
Doel:

Deze oefening verbetert het evenwicht en de stabiliteit rond de heupen en de enkels.



Link met dagelijks leven:

Deze oefening helpt bijvoorbeeld bij het zijwaarts wandelen (langs het aanrecht of iemand passeren) en om over een obstakel te stappen.



Instructie & aandachtspunten:

1. Sta rechtop, met de voeten naar voren en op comfortabele afstand van elkaar, zonder de knieën te overstrekken.
2. Neem een pan of ander voorwerp vast in beide handen. Houd de pan wat verder van je buik en zet een zijwaartse stap naar rechts en beweeg de pan mee in dezelfde richting. Doe nadien een zijwaartse stap naar links en beweeg de pan mee naar links.
3. Wissel de zijwaartse stappen af.



Aantal sets/herhalingen:

Bouw het aantal sets en herhalingen geleidelijk op, gaande van 2x5 herhalingen tot 4x10 herhalingen.

Opstaan en zitten

BASISOEFENING



Doel:

Deze oefening verbetert de kracht in de been-, bil- en heupspieren en verbetert het evenwicht.



Link met dagelijks leven:

Deze oefening vergemakkelijkt bijvoorbeeld het opstaan uit een lage stoel of bed.



Opstaan

Gaan zitten



Instructie & aandachtspunten:

1. Plaats een stoel met de leuning tegen een muur.
2. Ga zitten op een stoel die niet te laag is. Verhoog indien nodig het zitvlak met een verhogingskussen om de oefening eenvoudiger te maken.
3. Schuif met de billen een beetje naar voren. Plaats je voeten wat naar achter, maar zorg dat de hielen contact blijven houden met de grond.
4. Span de buikspieren aan en buig met een rechte rug voorover vanuit de heupen.
5. Duw de voeten in de grond en zet af om recht te staan.
6. Duw eventueel met je handen op de zijkant van de stoel of op de dijbenen af.
7. Stap even ter plaatse van zodra je rechtstaat.
8. Stap nu achteruit tot beide kuiten de zitting van de stoel voelen.
9. Reik bij het gaan zitten met de handen naar de stoel tot je de stoel voelt. Blijf vooruit kijken!
10. Ga langzaam en gecontroleerd zitten op de stoel door de knieën en de heupen te buigen.

Aantal sets/herhalingen:

Bouw het aantal sets en herhalingen geleidelijk op, gaande van 1x5 herhalingen tot 2x10 herhalingen.



Opstaan en zitten

MEER UITDAGEND 1



Doel:

Deze oefening verbetert de kracht in de been-, bil- en heupspieren en verbetert het evenwicht.



Link met dagelijks leven:

Deze oefening vergemakkelijkt bijvoorbeeld het opstaan uit een lage stoel of bed.



Instructie & aandachtspunten:

1. Plaats een stoel met de leuning tegen een muur.
2. Ga zitten op een stoel die niet te laag is. Schuif met de billen een beetje naar voren.
3. Plaats je voeten wat naar achter, maar zorg dat de hielen contact blijven houden met de grond.
4. Kruis de handen voor de borst.
5. Span de buikspieren aan en buig met een rechte rug voorover vanuit de heupen.
6. Duw de voeten in de grond en zet af om recht te staan.
7. Stap even ter plaatse van zodra je rechtstaat.
8. Stap nu achteruit tot beide kuiten de zitting van de stoel voelen.
9. Kruis ook bij het gaan zitten de handen voor de borst.
10. Blijf vooruit kijken en ga langzaam en gecontroleerd zitten op de stoel door de knieën en de heupen te buigen.

Aantal sets/herhalingen:

Bouw het aantal sets en herhalingen geleidelijk op, gaande van 1x5 herhalingen tot 2x10 herhalingen.



Opstaan en zitten

MEER UITDAGEND 2



Doel:

Deze oefening verbetert de kracht in de been-, bil- en heupspieren en verbetert het evenwicht.



Link met dagelijks leven:

Deze oefening vergemakkelijkt bijvoorbeeld het opstaan uit een lage stoel of bed.



Instructie & aandachtspunten:

1. Plaats een stoel met de leuning tegen een muur.
2. Ga zitten op een stoel die niet te laag is. Schuif met de billen een beetje naar voren.
3. Plaats je voeten wat naar achter, maar zorg dat de hielen contact blijven houden met de grond.
4. Neem een halve beker water voor je vast met beide handen.
5. Span de buikspieren aan en buig met een rechte rug voorover vanuit de heupen.
6. Duw de voeten in de grond en zet af om recht te staan. Til de beker mee in de lucht.
7. Stap even ter plaatse van zodra je rechtstaat.
8. Stap nu achteruit tot beide kuiten de zitting van de stoel voelen.
9. Blijf vooruit kijken en ga langzaam en gecontroleerd zitten op de stoel door de knieën en de heupen te buigen. Laat de beker ook mee zakken tot voor je borst.

Aantal sets/herhalingen:

Bouw het aantal sets en herhalingen geleidelijk op, gaande van 1x5 herhalingen tot 2x10 herhalingen.



Opstaan en zitten

MEER UITDAGEND 3



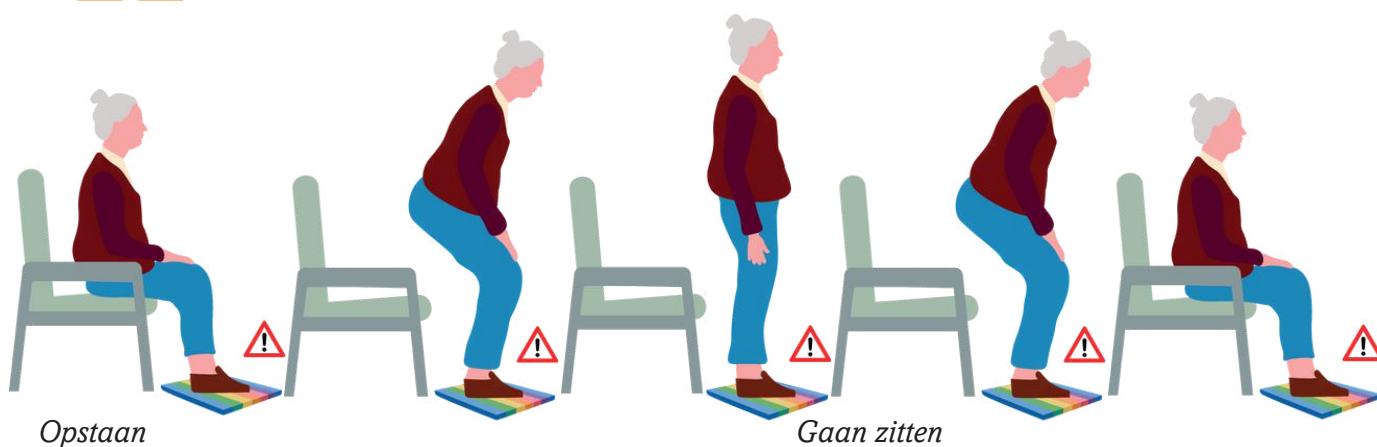
Doel:

Deze oefening verbetert de kracht in de been-, bil- en heupspieren en verbetert het evenwicht.



Link met dagelijks leven:

Deze oefening vergemakkelijkt bijvoorbeeld het opstaan uit een lage stoel of bed.



Instructie & aandachtspunten:

1. Plaats een stoel met de leuning tegen een muur. Zorg voor een instabiel oppervlak voor de stoel. Plaats bijvoorbeeld een matje of kniekussentje voor je op de grond. Wees extra aandachtig voor veiligheid of zorg voor iemand in de nabijheid!
2. Ga zitten op een stoel die niet te laag is. Schuif met de billen een beetje naar voren.
3. Plaats je voeten wat naar achter, maar zorg dat de hielen contact blijven houden met de grond.
4. Span de buikspieren aan en buig met een rechte rug voorover vanuit de heupen.
5. Duw de voeten in de grond en zet af om recht te staan.
6. Duw eventueel met je handen op de zijkant van de stoel of op de dijbenen af.
7. Stap even ter plaatse van zodra je rechtstaat.
8. Stap nu achteruit tot beide kuiten de zitting van de stoel voelen.
9. Blijf vooruit kijken en ga langzaam en gecontroleerd zitten op de stoel door de knieën en de heupen te buigen.

Aantal sets/herhalingen:

Bouw het aantal sets en herhalingen geleidelijk op, gaande van 1x5 herhalingen tot 2x10 herhalingen.



(Semi)-Tandemstand

BASISOEFENING



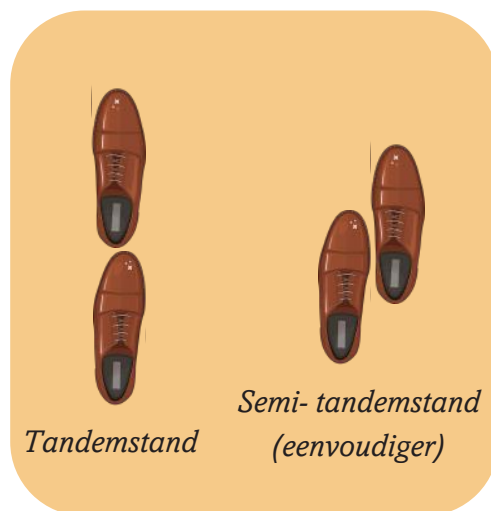
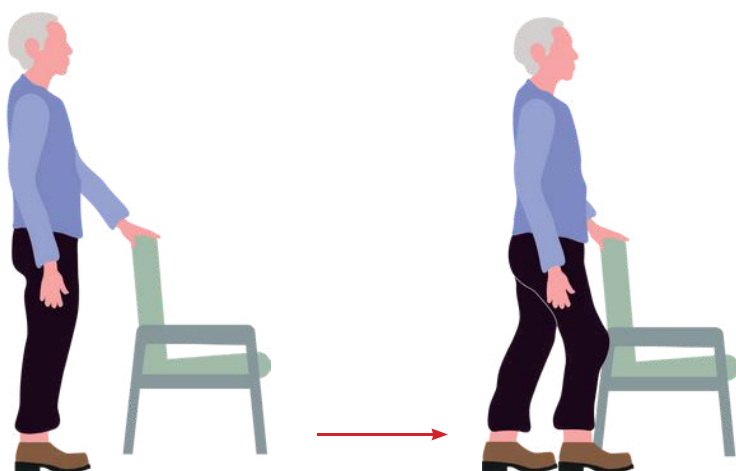
Doel:

Deze oefening verbetert het evenwicht en helpt de oudere om zich stabiel en zekerder te voelen.



Link met dagelijks leven:

Deze oefening helpt bijvoorbeeld bij het wandelen in kleine ruimtes of op een zachte, ongelijke ondergrond, het opzij stappen om een obstakel te ontwijken.



Instructie & aandachtspunten:

1. Sta rechtop, dicht bij het steunpunt, met de voeten tegen elkaar en zonder de knieën te overstrekken. Houd, indien nodig, het steunpunt met één hand vast. Ontspan de andere arm langs het lichaam en kijk recht vooruit.
2. Plaats de voet, die het verst van het steunpunt staat (buitenste been), direct voor de andere voet, zodat de voeten in een rechte lijn staan (tandemstand). Wanneer dit niet lukt, kan de semi-tandemstand uitgevoerd worden: de wreef van de ene voet raakt de grote teen van de andere voet.
3. Verschuif je lichaamsgewicht zodat dit tussen beide voeten verdeeld wordt.
4. Blijf vooruit kijken en houd beide knieën licht gebogen tijdens de oefening.

Aantal sets/herhalingen:

Bouw de duur geleidelijk op, gaande van 10 seconden tot 30 seconden.



(Semi)-Tandemstand

MEER UITDAGEND 1



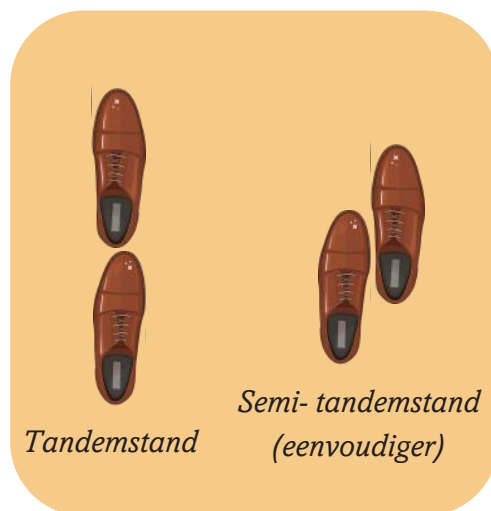
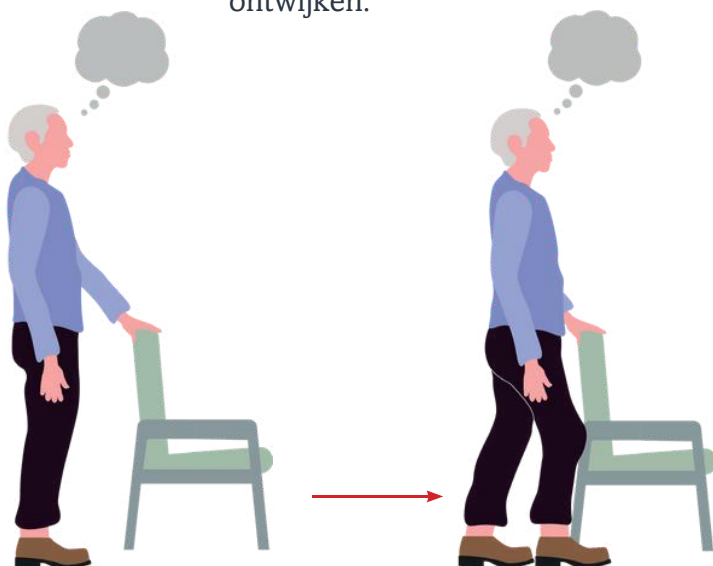
Doel:

Deze oefening verbetert het evenwicht en helpt de oudere om zich stabiel en zekerder te voelen.



Link met dagelijks leven:

Deze oefening helpt bijvoorbeeld bij het wandelen in kleine ruimtes of op een zachte, ongelijke ondergrond, het opzij stappen om een obstakel te ontwijken.



Instructie & aandachtspunten:

1. Sta rechtop, dicht bij het steunpunt, met de voeten tegen elkaar en zonder de knieën te overstrekken. Houd, indien nodig, het steunpunt met één hand vast. Ontspan de andere arm langs het lichaam en kijk recht vooruit.
2. Plaats de voet, die het verst van het steunpunt staat (buitenste been), direct voor de andere voet, zodat de voeten in een rechte lijn staan.
3. Verschuif je lichaamsgewicht zodat dit tussen beide voeten verdeeld wordt.
4. Blijf vooruit kijken en houd beide knieën licht gebogen tijdens de oefening.
5. Voer tijdens de oefening een denkoefening uit tijdens de (semi-)tandemstand. Bijvoorbeeld: “Zeg de dagen van de week in omgekeerde volgorde” of laat je partner enkele vragen stellen zoals “Wat verkies je? De lente of de herfst, wandelen of fietsen?” of enkele rekenvragen stellen.

Aantal sets/herhalingen:

Bouw de duur geleidelijk op, gaande van 10 seconden tot 30 seconden.



(Semi)-Tandemstand

MEER UITDAGEND 2



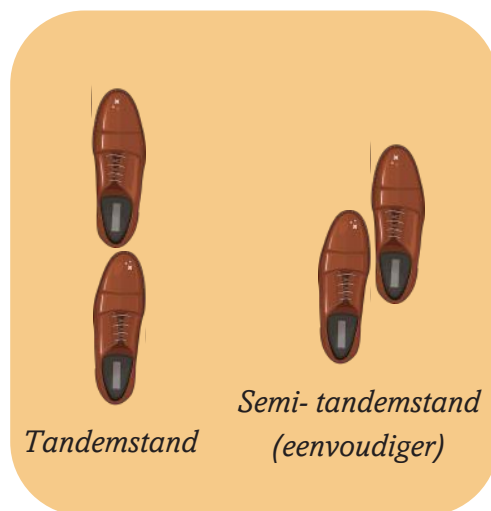
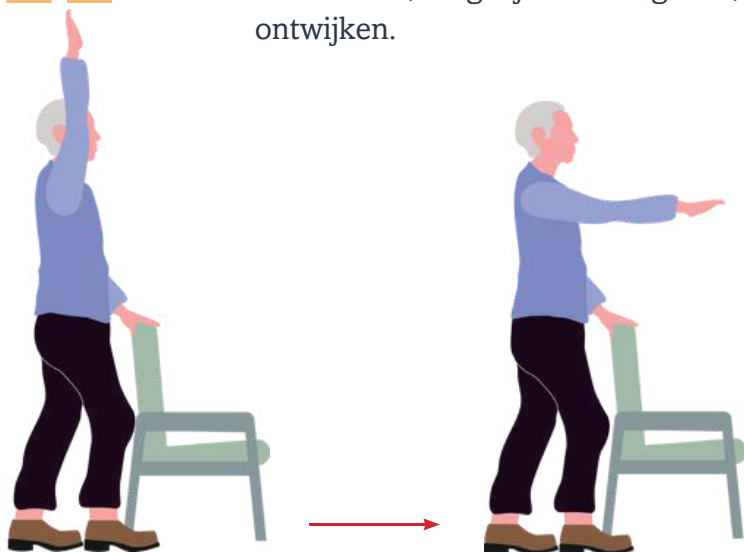
Doel:

Deze oefening verbetert het evenwicht en helpt de oudere om zich stabiel en zekerder te voelen.



Link met dagelijks leven:

Deze oefening helpt bijvoorbeeld bij het wandelen in kleine ruimtes of op een zachte, ongelijke ondergrond, het opzij stappen om een obstakel te ontwijken.



Instructie & aandachtspunten:

1. Sta rechtop, dicht bij het steunpunt, met de voeten tegen elkaar en zonder de knieën te overstrekken. Houd, indien nodig, het steunpunt met één hand vast. Ontspan de andere arm langs het lichaam en kijk recht vooruit.
2. Plaats de voet, die het verst van het steunpunt staat (buitenste been), direct voor de andere voet, zodat de voeten in een rechte lijn staan.
3. Verschuif je lichaamsgewicht zodat dit tussen beide voeten verdeeld wordt.
4. Blijf vooruit kijken en houd beide knieën licht gebogen tijdens de oefening.
5. Breng tijdens de oefening één of beide armen naar voor, achter of zijwaarts.

Aantal sets/herhalingen:

Bouw de duur geleidelijk op, gaande van 10 seconden tot 30 seconden.



(Semi)-Tandemstand

MEER UITDAGEND 3



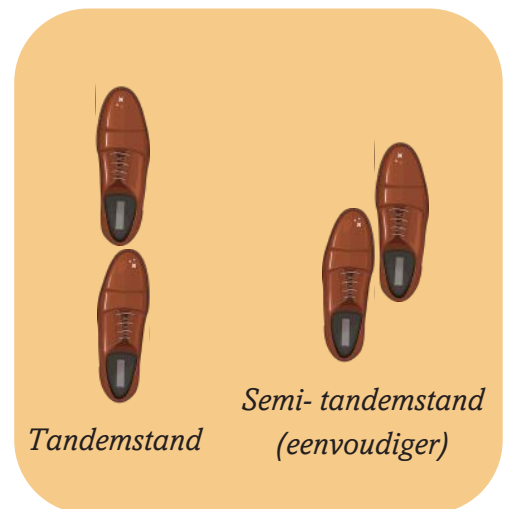
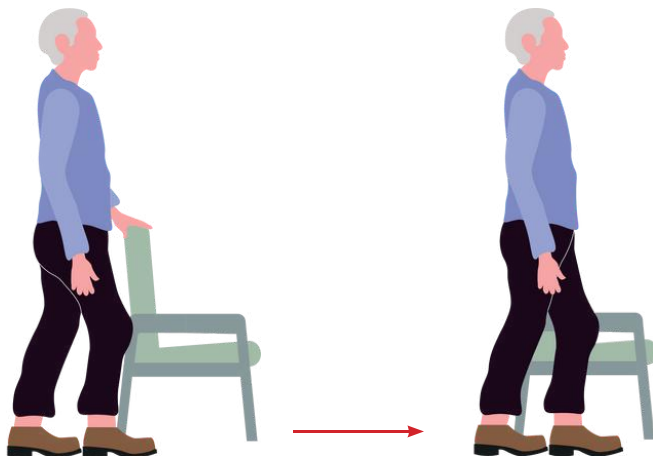
Doel:

Deze oefening verbetert het evenwicht en helpt de oudere om zich stabiel en zekerder te voelen.



Link met dagelijks leven:

Deze oefening helpt bijvoorbeeld bij het wandelen in kleine ruimtes of op een zachte, ongelijke ondergrond, het opzij stappen om een obstakel te ontwijken.



Instructie & aandachtspunten:

1. Sta rechtop, dicht bij het steunpunt - in dit geval evenwijdige baren, een aanrecht of stoelen- met de voeten tegen elkaar en zonder de knieën te overstrekken. Houd, indien nodig, het steunpunt met één hand vast. Ontspan de andere arm langs het lichaam en kijk recht vooruit.
2. Plaats de voet, die het verst van het steunpunt staat (buitenste been), direct voor de andere voet, zodat de voeten in een rechte lijn staan.
3. Verschuif je lichaamsgewicht zodat dit tussen beide voeten verdeeld wordt.
4. Blijf vooruit kijken, houd beide knieën licht gebogen tijdens de oefening en plaats de ene voet voor de andere. Breng vervolgens de achterste voet weer naar voren (net zoals bij het lopen op een koord).



Aantal sets/herhalingen:

Zet 5-10 stappen vooruit. Als het aantal passen is volbracht, zet de voeten dan naast elkaar en draai om (in de richting van het steunpunt) en herhaal de oefening.

Op 1 been staan

BASISOEFENING



Doel:

Deze oefening verbetert het evenwicht en de rompstabiliteit, eveneens de stabiliteit rond de enkels.



Link met dagelijks leven:

Deze oefening helpt bijvoorbeeld bij het lopen, traplopen, en over een obstakel stappen (drempel, stoep).



Instructie & aandachtspunten:

1. Sta rechtop, met de voeten naar voren en op heupbreedte en zonder de knieën te overstrekken. Houd indien nodig het steunpunt vast (met 1 vinger of hand). Kijk vooruit.
2. Breng het gewicht van je lichaam over naar één been (het been het dichtste bij het steunpunt) en til het andere been op, door de voet naar achteren over de grond te vegen. Houd aan.
3. Zet de voet neer en verdeel het gewicht weer gelijk over beide benen. Doe hetzelfde met het andere been. (180° draaien is in het begin wenselijk).
4. Blijf vooruit kijken en houd de knie van het steunbeen lichtjes gebogen.



Aantal sets/herhalingen:

Bouw de duur geleidelijk op, gaande van 10 seconden tot 30 seconden.

Op 1 been staan

MEER UITDAGEND 1



Doel:

Deze oefening verbetert het evenwicht en de rompstabiliteit, eveneens de stabiliteit rond de enkels.



Link met dagelijks leven:

Deze oefening helpt bijvoorbeeld bij het lopen, traplopen, en over een obstakel stappen (drempel, stoep).



Instructie & aandachtspunten:

1. Sta rechtop, met de voeten naar voren en op heupbreedte en zonder de knieën te overstrekken. Houd indien nodig het steunpunt vast (met 1 vinger of hand). Kijk vooruit.
2. Breng het gewicht van je lichaam over naar één been (het been het dichtste bij het steunpunt) en til het andere been op, door de voet naar achteren over de grond te vegen. Houd aan.
3. Zet de voet neer en verdeel het gewicht weer gelijk over beide benen. Doe hetzelfde met het andere been. (180° draaien is in het begin wenselijk).
4. Houd de knie van het steunbeen lichtjes gebogen en beweeg je hoofd terwijl je op één been staat: kijk eens naar boven, naar beneden, naar links en rechts. Draai je hoofd niet te snel.

Aantal sets/herhalingen:

Bouw de duur geleidelijk op, gaande van 10 seconden tot 30 seconden.



Op 1 been staan

MEER UITDAGEND 2



Doel:

Deze oefening verbetert het evenwicht en de rompstabiliteit, eveneens de stabiliteit rond de enkels.



Link met dagelijks leven:

Deze oefening helpt bijvoorbeeld bij het lopen, traplopen, en over een obstakel stappen (drempel, stoep).



Instructie & aandachtspunten:

1. Sta rechtop, met de voeten naar voren en op heupbreedte en zonder de knieën te overstrekken. Houd indien nodig het steunpunt vast (met 1 vinger of hand). Kijk vooruit.
2. Breng het gewicht van je lichaam over naar één been (het been het dichtste bij het steunpunt) en til het andere been op, door de voet naar achteren over de grond te vegen. Houd aan.
3. Zet de voet neer en verdeel het gewicht weer gelijk over beide benen. Doe hetzelfde met het andere been. (180° draaien is in het begin wenselijk).
4. Blijf vooruit kijken en houd de knie van het steunbeen lichtjes gebogen.
5. Zwaai je getilde been afwisselend en ontspannen naar voren en naar achteren. Houd je lichaam mooi rechtop (niet zwalpen) en blijf vooruit kijken.



Aantal sets/herhalingen:

Bouw de duur geleidelijk op, gaande van 10 seconden tot 30 seconden

Op 1 been staan

MEER UITDAGEND 3



Doel:

Deze oefening verbetert het evenwicht en de rompstabiliteit, eveneens de stabiliteit rond de enkels.



Link met dagelijks leven:

Deze oefening helpt bijvoorbeeld bij het lopen, traplopen, en over een obstakel stappen (drempel, stoep).



Instructie & aandachtspunten:

1. Sta rechtop, met de voeten naar voren en op heupbreedte en zonder de knieën te overstrekken. Houd indien nodig het steunpunt vast (met 1 vinger of hand). Kijk vooruit.
2. Breng het gewicht van je lichaam over naar één been (het been het dichtste bij het steunpunt) en til het andere been op, door de voet naar achteren over de grond te vegen. Houd aan.
3. Zet de voet neer en verdeel het gewicht weer gelijk over beide benen. Doe hetzelfde met het andere been. (180° draaien is in het begin wenselijk).
4. Blijf vooruit kijken en houd de knie van het steunbeen lichtjes gebogen.
5. Tracht de ogen even te sluiten terwijl je op één been staat. Houd de steun vast of bij je in de buurt.

Aantal sets/herhalingen:

Bouw de duur geleidelijk op, gaande van 10 seconden tot 30 seconden





Expertisecentrum Val- en
fractuurpreventie Vlaanderen

expertisecentrum@valpreventie.be

www.valpreventie.be



Valpreventie.be
Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

