

Beste Opwijkenaren,

Buurtzorg Den Hopstaak daagt jong en oud uit om vanuit hun kot in beweging te blijven. Blijven bewegen is goed voor onze lichamelijke conditie, maar ook voor onze moraal.

Klik door en verspreid deze oefeningen van valpreventie.be voor spierkracht, lenigheid en evenwichtsoefeningen.

Print deze oefeningen en bezorg ze, op een veilige manier, aan een oudere buurman, buurvrouw, vriend, vriendin of familielid en daag ze uit om actief te blijven, ook wanneer we thuis blijven.

Of help hen via "Skype" verder door de oefeningen te tonen en deel zo een gezellig moment samen met je naaste.

Let op:

- Vraag advies aan een huisarts of kinesitherapeut indien je niet gewend bent om actief te bewegen, je een bepaalde aandoening hebt of ergens last van hebt tijdens het oefenen.
- Zorg voor je veiligheid: haal rustig adem, drink voldoende water, let op een correcte houding en steun op een stabiel voorwerp.

Het volledige oefenprogramma kan hier worden teruggevonden:

https://storage.googleapis.com/smooty-1220.appspot.com/uploads/3124/1561625080_15589676472014EVVSpecifiekoeffenpakketvalpreventie.pdf

Bekijk ook het '[Thuisoefenprogramma vanuit zittende houding](#)' en het '[Thuisoefenprogramma voor een stabiele houding, spierkracht en evenwicht](#)'.

Meer informatie vind je op www.valpreventie.be.

Den Hopstaak
naar een actief zorgzaam Opwijk

OPcura
Op en top zorg




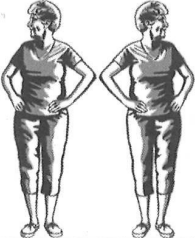
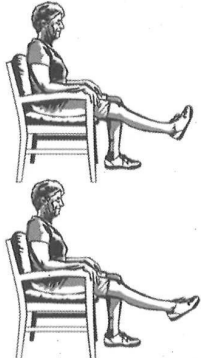
Valpreventie.be
Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

Gebaseerd op: [Oefenpakket 'Specifieke oefeningen op maat van de thuiswonende oudere'](#) Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen, www.valpreventie.be

Afbeeldingen: Campbell, J., & Robertson, C. (2003). Otago Exercise Programme Manual.


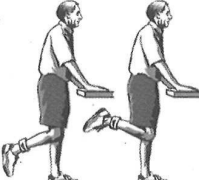



OEFENINGEN VOOR LENIGHEID

- Dagelijks herhalen met als doel:
 - Spierspanning ↓
 - Doorbloeding ↑ (preventie blessure)
 - Bewegingen soepelere en gecoördineerd
 - Voorkomen spierpijn
 - Elke oefening 15-30 sec aanhouden

Hoofd	Langzaam je hoofd naar links en rechts draaien (5x per zijde)	
Nek	Met je hand op de kin je hoofd recht naar achter bewegen (5x)	
Rug	Langzaam naar achter buigen (5x)	
Romp	Heupen stilhouden en draaien naar links en rechts (5x per zijde)	
Enkel	Voet naar beneden en boven richten (10x per zijde). Rechttop of in zit	


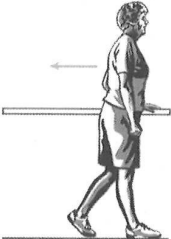


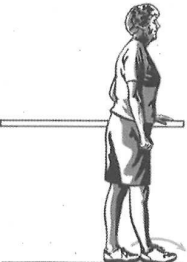
OEFENINGEN VOOR SPIERVERSTERKING

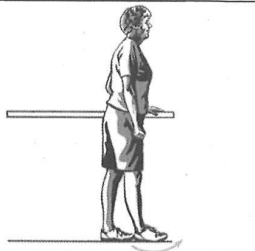
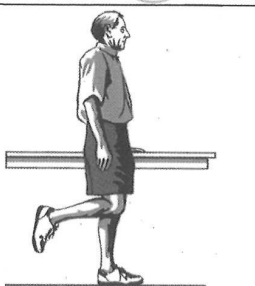
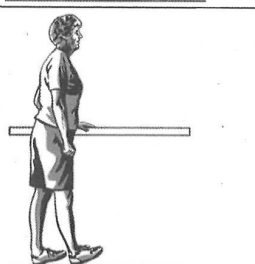
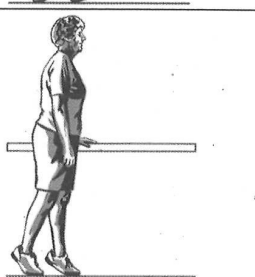
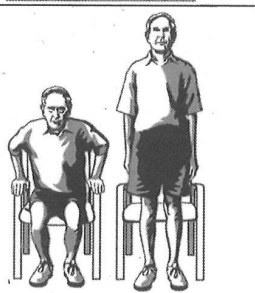
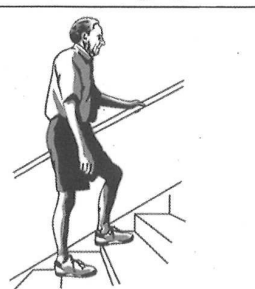
- 3x/week met dag rust tussen
- Startgewicht (1 à 2 kg)
- Oefening 10x uitvoeren
- Gewicht verhogen als je de oefening 3 sets van 10 herhalingen kan uitvoeren
- Sets OF herhalingen verhogen (vb.: 1x10, 2x10, 3x10 OF 1x10, 1x20, 1x30)
- Langzaam bewegen en binnen pijngrens
- Let op je ademhaling

Knie (eventueel met gewicht)	In zit: been strekken en naar beneden brengen (beide benen)	
Knie (eventueel met gewicht)	In stand + steun: knie buigen door voet naar de billen te brengen (beide benen)	
Heup (eventueel met gewicht)	In stand + steun: been gestrekt zijwaarts bewegen en terug (beide benen)	
Kuit	In stand + steun: op je tippen gaan staan en terug (kan ook zonder steun)	
Scheenbeen	In stand + steun: op je hielen gaan staan en terug (kan ook zonder steun)	

EVENWICHTSOEFENINGEN

- Dagelijks
- Let op je veiligheid!
- Steun binnen handbereik!

In stand + steun: langzaam door je knieën buigen (kan ook zonder steun)	
Achterwaarts wandelen + steun (10 stappen) (kan ook zonder steun)	
Stappen en ronddraaien (met de klok mee, een 8-beweging, ...). Stap op je eigen tempo	
Zijwaarts stappen (10 stappen links, 10 stappen rechts)	
Tandemstand + steun: plaats je ene voet recht voor de andere (op 1 rechte lijn) en blijf 10 sec staan. Wissel af (kan ook zonder steun)	

<p>Tandemgang + steun: stap op 1 rechte lijn door 1 voet recht voor de andere te zetten. Zet 10 stappen voor en/of achterwaarts (kan ook zonder steun)</p>	
<p>Unipodale stand + steun: ga op 1 been staan en hou 10 sec vol. Wissel af (kan ook zonder steun). Hou 30 sec vol indien dit goed lukt</p>	
<p>Stap op je hielen + steun (10 stappen voorwaarts) (kan ook zonder steun)</p>	
<p>Stap op je tippen + steun (10 stappen voorwaarts) (kan ook zonder steun)</p>	
<p>Opstaan (variatie 2 handen, 1 hand, zonder handen)</p>	
<p>Traplopen</p>	

Minder vallen? Meer bewegen en minder zitten!

VALPREVENTIE.be
Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

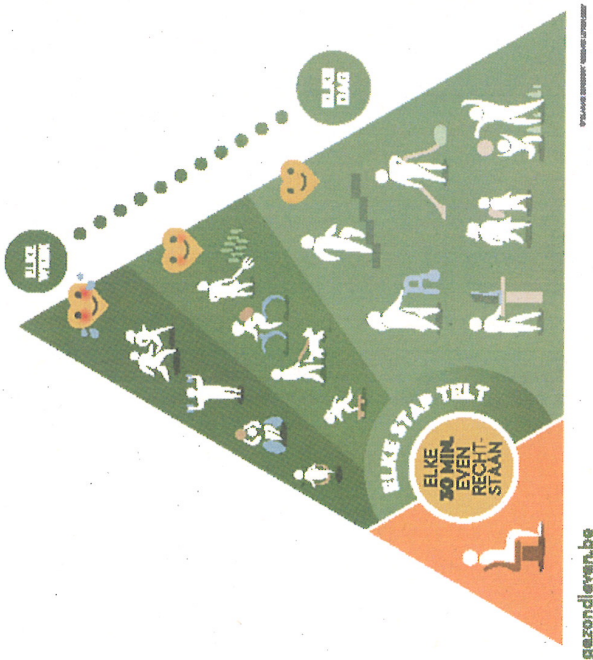
1. Zit minder lang stil én beweeg meer!

2. Pak het stap voor stap aan

Geef niet op bij een terugval
Elke beetje beweging is beter dan geen beweging

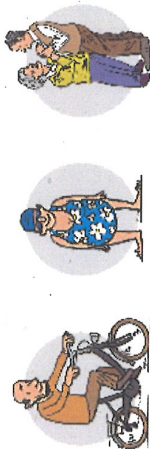
3. Ga voor een gezonde gewoonte

Wissel elke dag zitten, staan en bewegen af



Probeer wekelijks aan hoge intensiteit te bewegen

- * Maak een stevige fietstocht
- * Ga zwemmen
- * Dans



Vergeet ook niet om wekelijks je spieren, evenwicht en lenigheid te trainen!

Een kinesitherapeut kan je hierin begeleiden



Probeer dagelijks een stukje matig intensief te bewegen

- * Werk in de tuin
- * Fiets (bv. op een hometrainer)
- * Maak een wandeling
- * Speel petanque



Zit niet te lang stil en probeer het grootste deel van elke dag licht intensief te bewegen

- * Doe lichte huishoudelijke taken
- * Ga zoveel mogelijk te voet (naar winkel, cafetaria, op bezoek bij familie)
- * Neem de trap in plaats van de lift
- * Speel met je kleinkinderen



Wil je meer info over oefenprogramma's? Ga naar www.valpreventie.be

BEWEGINGSDRIEHOEK
ELKE 20 MIN. EVEN RECHT STAAN
ELKE STAP TELT
ELKE DAG
gezondleven.be