



A.S.Z.
ZIEKENHUIS

| Autonome verzorgingsinstelling



Informatiebrochure voor patiënten en familie

Valpreventie: oefeningen



I **Voorwoord**

In beweging blijven is één van de voornaamste zaken om vallen te voorkomen.

Beweeg regelmatig en voldoende. Een half uurtje beweging per dag doet wonderen. Wandelen, zwemmen, gym, dans, pétanque, tuinieren en fietsen (hometrainer) zijn ideaal. Ga na wat voor u persoonlijk veilig en haalbaar is. Zware inspanningen zijn niet nodig. Het gaat hem meer om de duur dan om de intensiteit.

Samen met anderen bewegen en sporten werkt stimulerend. Neem contact op met de sportdienst in je gemeente of bij een dienstencentrum in de buurt voor meer info over seniorensport.

Ben je niet meer zo goed te been of onzeker bij het stappen? Dan kan je terecht bij het ziekenfonds of een andere organisatie voor aangepaste hulpmiddelen. Bijvoorbeeld: een wandelstok, een rollator, ...

Beweging kan je best inbouwen in je dagelijks leven:

- Neem de trap i.p.v. de lift.
- Doe je boodschappen te voet of met de fiets. Doe dit meerdere keren per week. Ga ook eens naar een bakker of slager verder in de buurt.

I Bewegingsactiviteit voor elke dag

Praktische bewegingsactiviteit voor elke dag

Tijdens het verblijf in het ziekenhuis worden de patiënten aangespoord om in beweging te blijven. Dit kan in groep of alleen. De dienst ergotherapie ontwikkelde een valpreventie therapieprogramma. Tijdens dit programma worden bewegingsactiviteiten aan de patiënten aangeleerd en ingeoeffend.

Deze brochure is nuttig voor iedereen die wil bewegen en wordt jullie aangeboden als ondersteuning om dagelijks te blijven bewegen, ook na het ontslag uit het ziekenhuis.

Hoe gebruik je deze bewegingsactiviteit?

Benodigdheden:

- een stevige stoel met armleuningen
- voldoende bewegingsruimte
- eventueel een steunpunt, zoals een tafel of een andere stoel
- een balletje of een ander klein voorwerp

Opbouw:

De bewegingsactiviteit bestaat uit 10 oefeningen, deze kunnen op 3 niveaus uitgevoerd worden:

- beginner: voer elke oefening 5 maal uit
- gevorderde: voer elke oefening 10 maal uit
- vergevorderde: voer elke oefening 15 maal uit

Het is van groot belang dat je de oefeningen geleidelijk aan opbouwt.

Wanneer u voelt dat u vermoeid geraakt, stop dan en rust even uit.

Blijf luisteren naar de signalen van uw lichaam en probeer deze niet te overstijgen.

Indien een oefening niet binnen uw mogelijkheden ligt, voert u deze niet uit.

Probeer deze bewegingsactiviteit dagelijks uit te voeren.

Opwarmen

- Schud de voeten gedurende 10 seconden goed los
- Schud de armen gedurende 10 seconden goed los

Door deze opwarming te doen gaan we ervoor zorgen dat we geen onnodige blessures oplopen. Tijdens het opwarmen stijgt je lichaamstemperatuur en maak je de ledematen soepeler, waardoor de oefeningen makkelijker verlopen.

| Oefening 1



Ga op een stoel zitten en breng één arm naar boven en terug. Doe dit eerst met de linker en dan met de rechterarm.

Beginner: 5 maal
Gevorderde: 10 maal
Vergevorderde: 15 maal

Oefening 2



Ga op een stoel zitten. Neem het balletje tussen beide handen vast en breng de armen tot boven het hoofd en terug.

Beginner: 5 maal

Gevorderde: 10 maal

Vergevorderde: 15 maal

| Oefening 3



Ga op een stoel zitten en breng je hielen omhoog zodat je enkel op de toppen van de tenen steunt.

Breng dan je hielen weer omlaag.

Beginner: 5 maal

Gevorderde: 10 maal

Vergevorderde: 15 maal

Oefening 4



Ga op een stoel zitten en strek je linker been uit naar voor, breng ook je linker arm mee naar boven.

Doe dit vervolgens ook met je rechter arm en been.

Beginner: 5 maal

Gevorderde: 10 maal

Vergevorderde: 15 maal

| Oefening 5



Ga op een stoel zitten en geef het balletje afwisselend door onder het rechter en linker been.

Beginner: 5 maal
Gevorderde: 10 maal
Vergevorderde: 15 maal

Oefening 6



Ga achter een stoel staan en hou je eraan vast.
Plaats je voeten lichtjes gespreid en buig door je knieën. Strek terug de benen.

Beginner: 5 maal
Gevorderde: 10 maal
Vergevorderde: 15 maal

| Oefening 7



Plaats 2 stoelen voor elkaar, zodat je de eerste stoel kan gebruiken om op te steunen.

Ga op de achterste stoel zitten.

Ga rechtop staan en ga weer zitten.

Beginner: 5 maal

Gevorderde: 10 maal

Vergevorderde: 15 maal

Oefening 8



Ga naast een stoel staan en hou je eraan vast.

Plaats je voeten lichtjes gespreid.

Breng je arm boven je hoofd en terug naar beneden. Doe dit eerst met je linker arm en dan met de rechter.

Beginner: 5 maal

Gevorderde: 10 maal

Vergevorderde: 15 maal

I Oefening 9



Ga naast een stoel staan en hou je eraan vast.

Plaats je voeten lichtjes gespreid.

Hef de linker knie omhoog en plaats je voet terug op de grond. Doe dit vervolgens ook met het rechter been.

Beginner: 5 maal

Gevorderde: 10 maal

Vergevorderde: 15 maal

Oefening 10



Ga naast een stoel staan en hou je eraan vast.
 Plaats je voeten lichtjes gespreid.
 Breng je buitenste been opzij en terug.
 Doe dit eerst met je linker been en dan met je rechter.

Beginner: 5 maal
 Gevorderde: 10 maal
 Vergevorderde: 15 maal

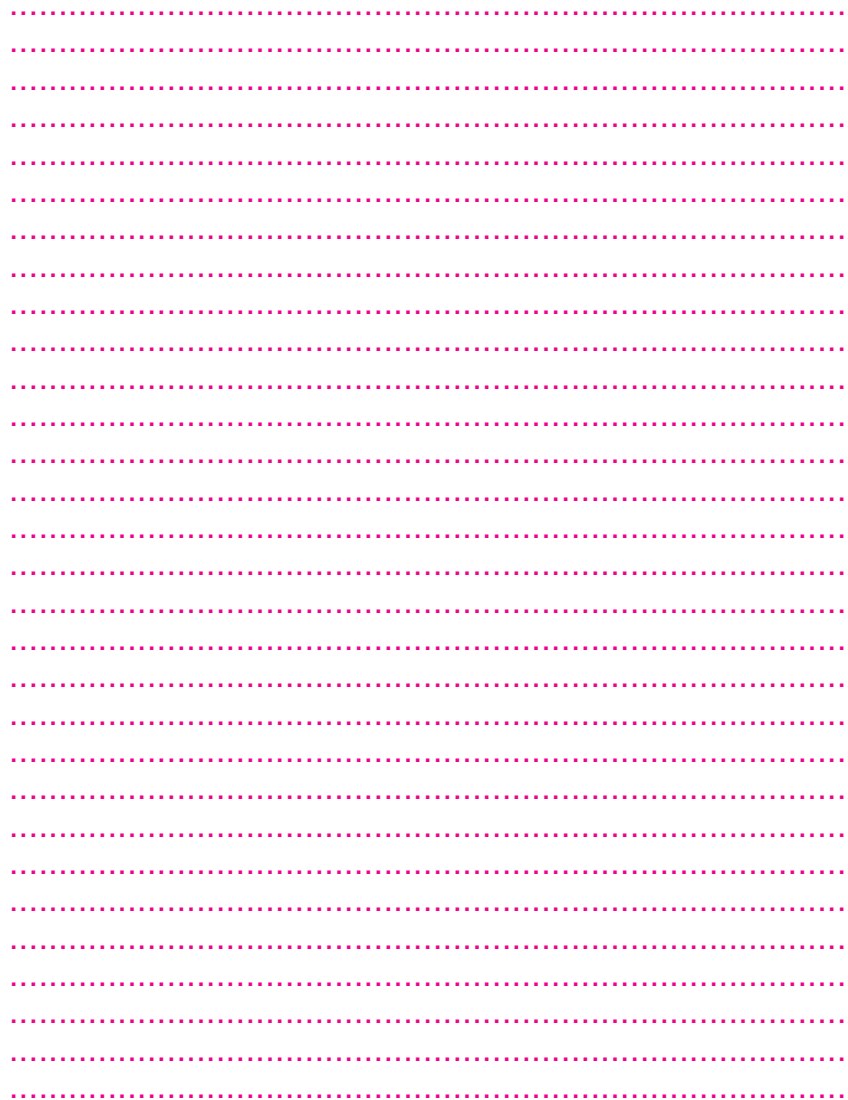
Afkoelen

- Schud de voeten goed los
- Schud de armen goed los

Op het einde van de oefeningen is het afkoelen net zo belangrijk als het opwarmen. Dit zorgt ervoor dat de spieren zich weer ontspannen.

| Notities

A series of horizontal dotted lines for taking notes, consisting of 25 rows.



A.S.Z.

CAMPUS AALST

DIENST GERIATRIE

T +32 (0)53 76 49 02

E geriatrie.asz@asz.be

GERIATRISCH DAGZIEKENHUIS

T +32 (0)53 76 49 41

E geria.dagziekenhuis@asz.be

INTERNE LIAISON GERIATRIE

T +32 (0)53 76 40 03

E interne.liaison@asz.be

Merestraat 80

9300 Aalst

A.S.Z.

CAMPUS GERAARDSBERGEN

DIENST GERIATRIE

T +32 (0)54 73 23 50

E ve.geriatrie.ger@asz.be

INTERNE LIAISON GERIATRIE

T +32 (0)54 73 22 13

E interne.liaison@asz.be

Gasthuisstraat 4

9500 Geraardsbergen

A.S.Z.

CAMPUS WETTEREN

SP LOCOMOTORISCHE REVALIDATIE

T +32 (0) 9 368 83 50

E ve.locomotorisch.wet@asz.be

Wegvoeringstraat 73

9230 Wetteren