

# STABIELE HOUDING, SPIERKRACHT EN EVENWICHT

## Thuisoefenprogramma



**laterLife**  
**training.**

**Tekst: Sheena Gawler**

Onderzoeksmedewerker Research Department of Primary Care and  
Population Health, University College London Medical School  
Co-Development Lead & Hoofddocent, Later Life Training

**Illustraties: Simon Hanna**

Klinisch behandelaar vallen & lichaamsbeweging Cambridgeshire Falls Service  
Hoofddocent, Later Life Training

# Voor u begint

U heeft soms bij deze oefeningen een steun nodig. Het is uitermate belangrijk om een **stabiele steun** te kiezen, bijv. een stevige tafel of zetel. Voer dus nooit oefeningen uit terwijl u zich vasthoudt aan een wankel, onstabiele stoel!

Voor sommige oefeningen heeft u een **flexiband** nodig. Dit is een elastische oefenband met een bepaalde weerstand die gebruikt wordt bij spierversterkende oefeningen. De flexiband is te koop in de meeste sportwinkels en kan vaak ook via internet besteld worden.

Draag gemakkelijk zittende kleding en schoenen die voldoende steun geven.

Zorg voor voldoende ruimte en zorg ervoor dat u, voordat u begint, een flexiband en een glas water (voor na afloop) bij de hand hebt.

Als u tijdens het oefenen last krijgt van pijn op de borst, duizeligheid of ernstige kortademigheid **moet u onmiddellijk stoppen** en contact opnemen met uw huisarts (of een ambulance bellen als u zich erg slecht voelt en uw klachten na het stoppen met oefenen niet verdwijnen).

Als u last krijgt van gewrichtspijn of spierpijn, stopt u met de oefening, **controleert u uw houding** en probeert u het opnieuw. Houdt de pijn aan, roep dan de hulp in van uw fysiotherapeut of huisarts.

Als u de dag na het oefenen uw spieren voelt of als u last hebt van lichte **spierpijn**, is dat echter **normaal**. Het is een teken dat de oefeningen werken.

Blijf steeds normaal ademen en heb er plezier in.

Probeer deze oefeningen 2 keer per week te doen, naast eventuele andere beweglessen waar u aan deelneemt.

**Als u dit boekje gebruikt zonder dat u beweglessen onder begeleiding van een instructeur bijwoont, moet u uw huisarts vragen of deze oefeningen wel geschikt voor u zijn.**

# Warming-up oefeningen

Begin altijd met een warming-up om uw lichaam voor te bereiden op de oefeningen van dit programma.

De warming-up bestaat uit **4** oefeningen.

Doe ze **allemaal**:

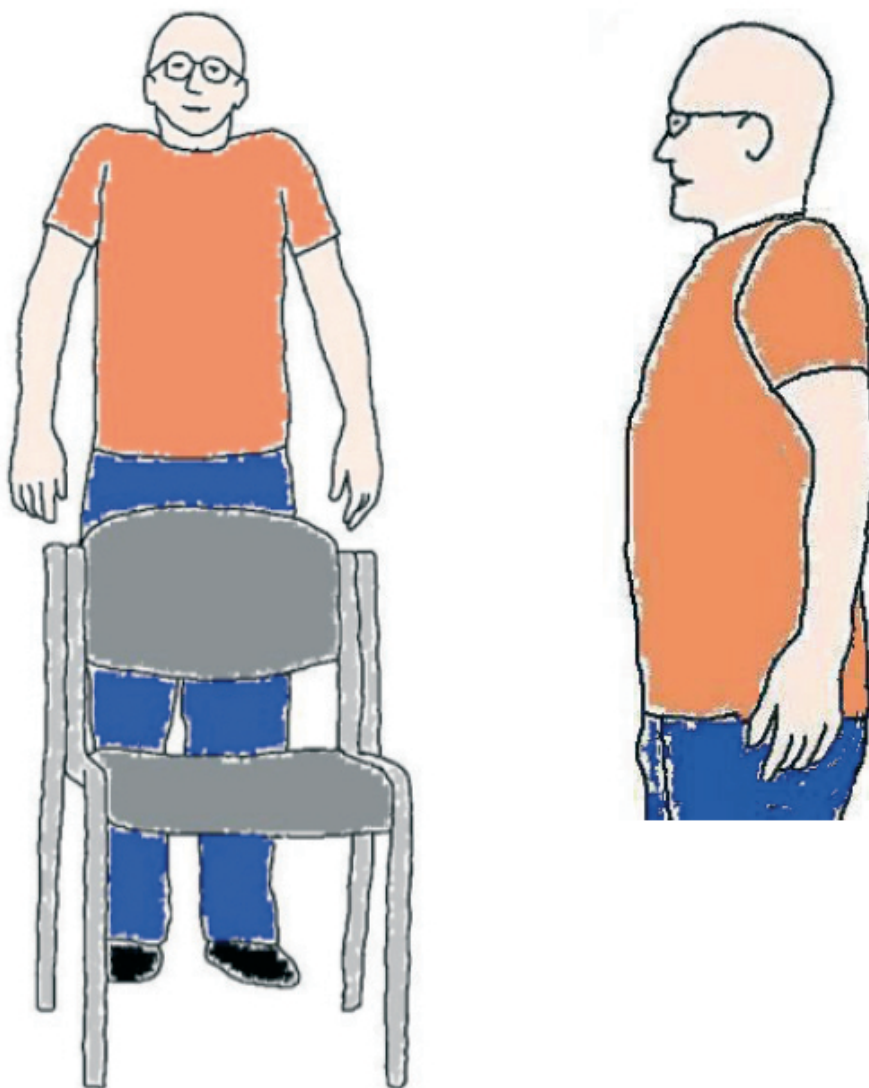
# Stappen

- Ga rechtop staan (of zitten)
- Houd de achterkant (of zijkanten) van de stoel vast
- Stap op de plek met volle aandacht
- Bouw op naar een ritme dat prettig voor u is
- Houd dit 1 tot 2 minuten vol



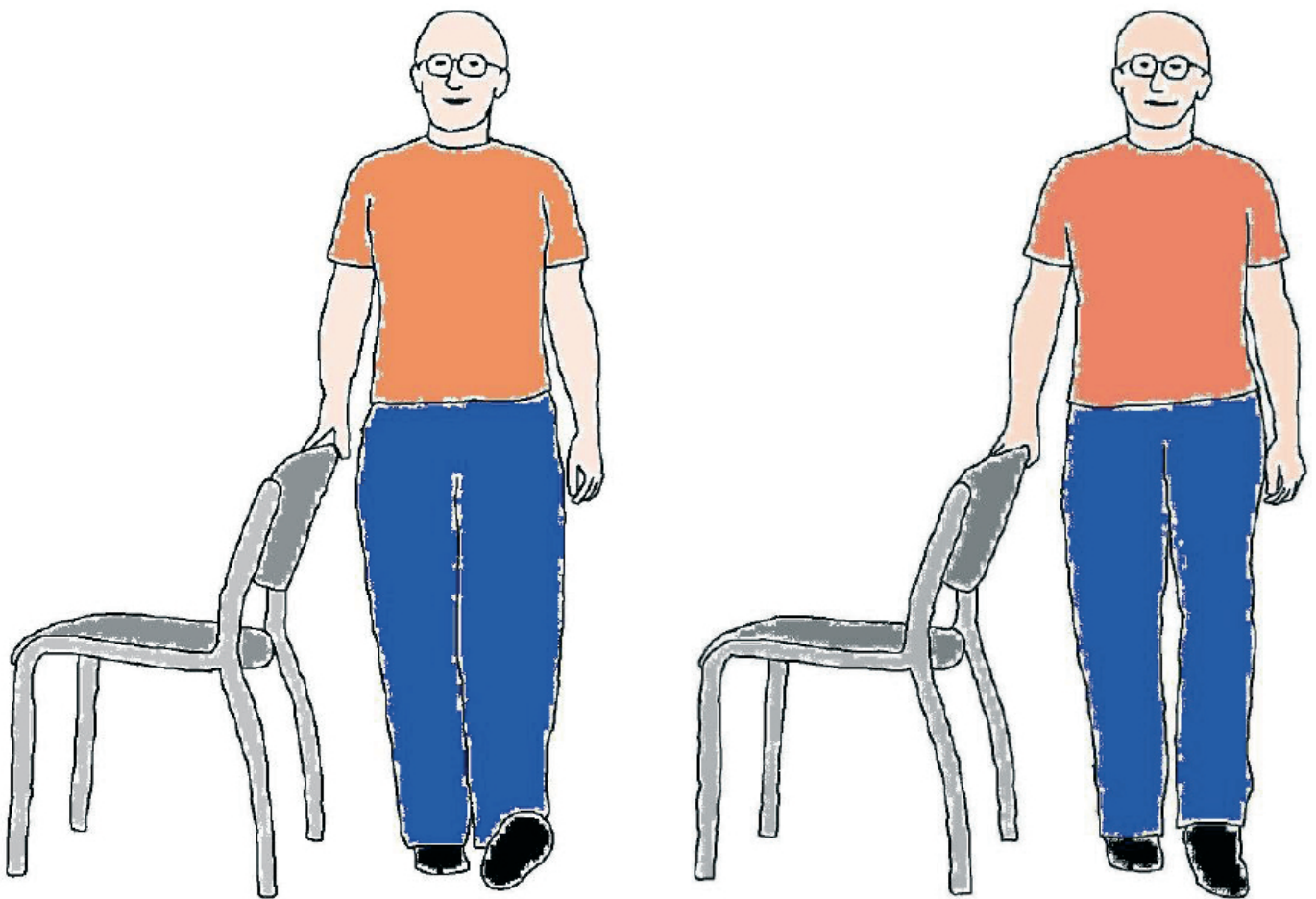
# Rondjes met de schouders

- Ga rechtop staan (of zitten) met uw armen naast u
- Til beide schouders op naar uw oren toe, laat ze daarna langzaam weer zakken en duw ze omlaag
- Herhaal dit 5 keer in een langzaam tempo



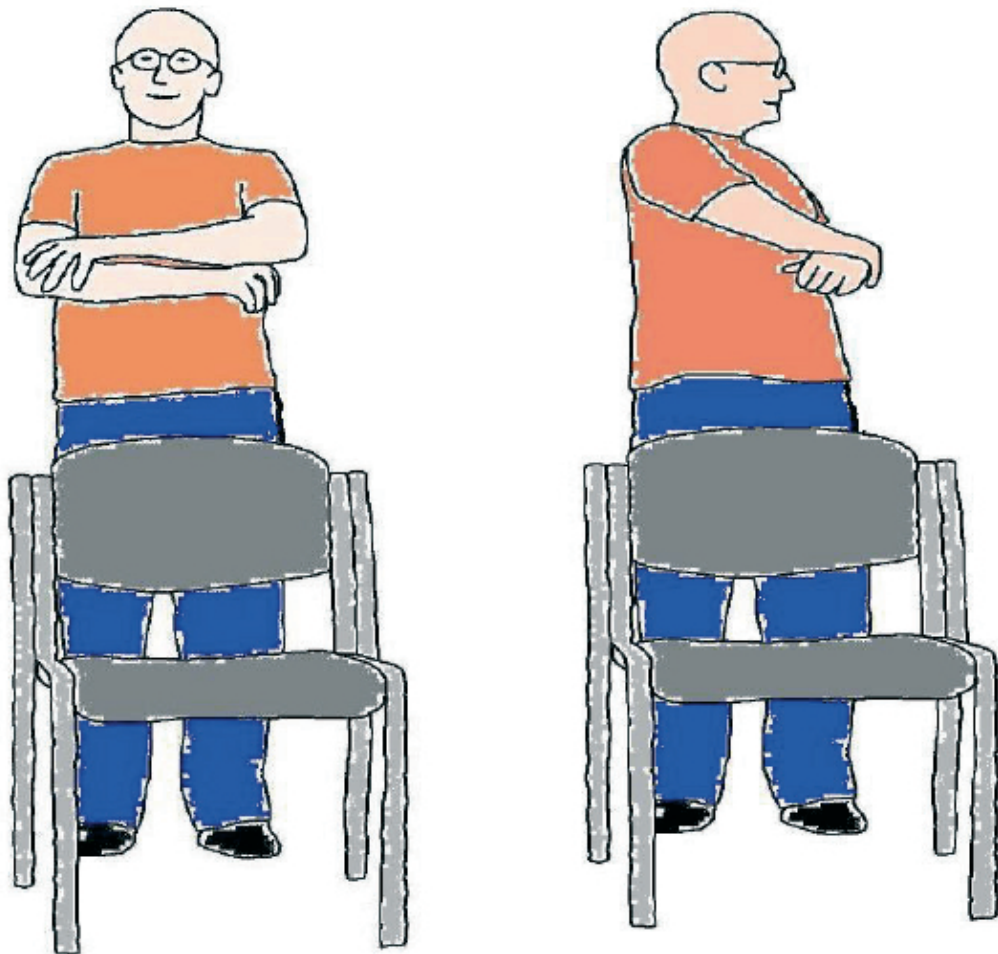
# Enkels losmaken

- Ga aan de zijkant van de stoel staan (of ga rechtop aan de voorkant zitten)
- Maak uzelf lang
- Houd de achterkant (of zijkanten) van de stoel vast
- Zet één voet met de hak op de grond, til hem op en zet vervolgens uw tenen op dezelfde plaats neer
- Herhaal dit 5 keer voor ieder been



# Draaien met de rug

- Ga zoveel mogelijk rechtop staan (of zitten) met uw voeten op heupbreedte uit elkaar
- Kruis uw armen voor uw borst
- Draai uw bovenlichaam en hoofd naar rechts terwijl uw heupen naar voren blijven
- Doe hetzelfde aan de andere kant
- Herhaal dit 5 keer



# Hoofdoefeningen

Dit gedeelte bestaat uit **10** oefeningen.

Doe ze **allemaal**.

Streef ernaar deze oefeningen 2 keer per week te doen, naast uw andere beweeglessen, sportieve hobby's en wandelingen.

**De eerste 6 oefeningen zijn bedoeld om uw evenwicht te verbeteren.**

**De volgende 4 oefeningen zijn bedoeld om uw kracht te verbeteren.**



# Hakken optillen

- Ga rechtop staan en houd u vast aan een stevige stoel, tafel of aan het aanrecht
- Til uw hakken op en verplaats uw gewicht naar uw grote teen
- Houd dit 1 tel vast
- Laat de hakken langzaam naar de grond zakken
- Herhaal dit 10 keer



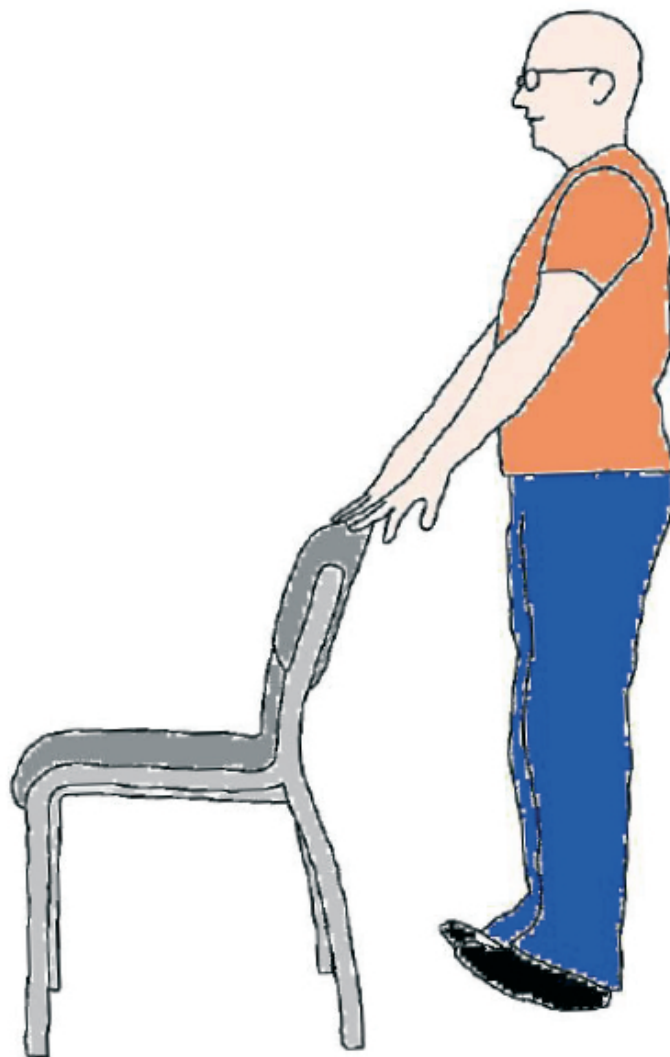
# Op de tenen lopen

- Voer deze oefening bij voorkeur uit langs een muur of plaats 2 stabiele stoelen op 2 meter van elkaar
- Ga rechtop staan naast de steun
- Ga op uw tenen staan en zet 10 stapjes naar voren
- Zet uw voeten weer naast elkaar en laat dan de hakken langzaam zakken
- Doe hetzelfde de andere kant op



# Tenen optillen

- Ga rechtop staan en houd de steun vast
- Til uw tenen op en verplaats uw gewicht naar uw hakken zonder daarbij uw billen naar achteren te buigen
- Houd dit 1 tel vast
- Laat uw tenen langzaam zakken
- Herhaal deze oefening 10 keer



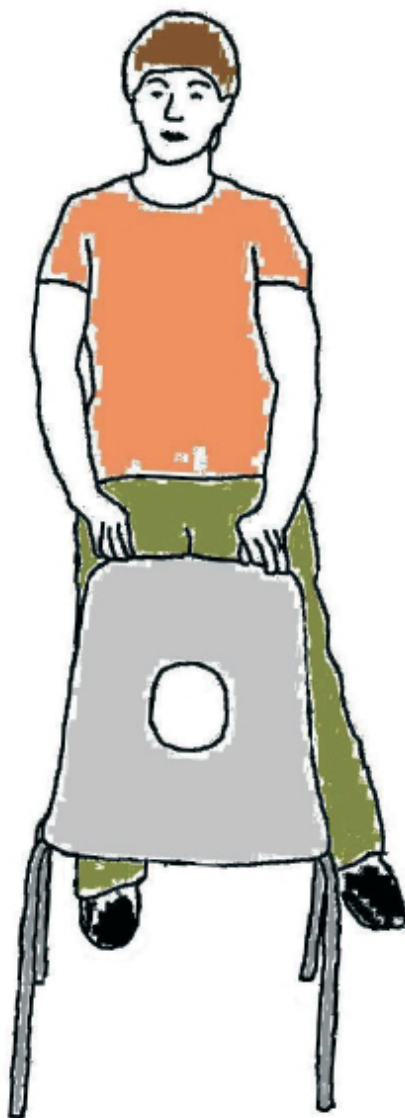
# Op de hakken lopen

- Voer deze oefening bij voorkeur uit langs een muur of plaats 2 stabiele stoelen op 2 meter van elkaar
- Ga rechtop staan naast de steun
- Til uw tenen op zonder uw billen naar achteren te buigen en zet 10 stapjes naar voren
- Laat uw tenen langzaam zakken
- Doe hetzelfde de andere kant op



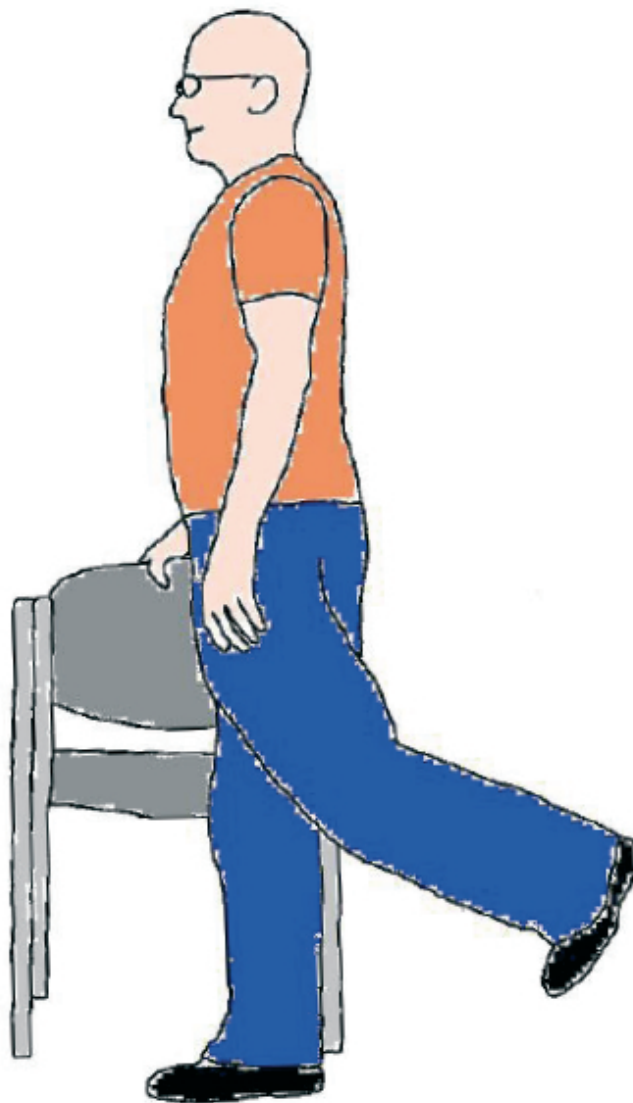
# Op zij stappen

- Ga rechtop staan, met uw gezicht naar een stevige stoel of andere steun
- Zet een stap opzij, met uw heupen naar voren en met losse knieën (niet overstrekken)
- Doe zo 10 stappen, beurtelings naar links en naar rechts, en bouw op naar een ritme dat prettig aanvoelt



# Zwaaien als een flamingo

- Ga rechtop staan, naast een stevige stoel of andere steun
- Zwaai het been dat het verst van de steun af is gecontroleerd naar voren en naar achteren
- Herhaal dit 10 keer
- Draai u om en doe hetzelfde met het andere been

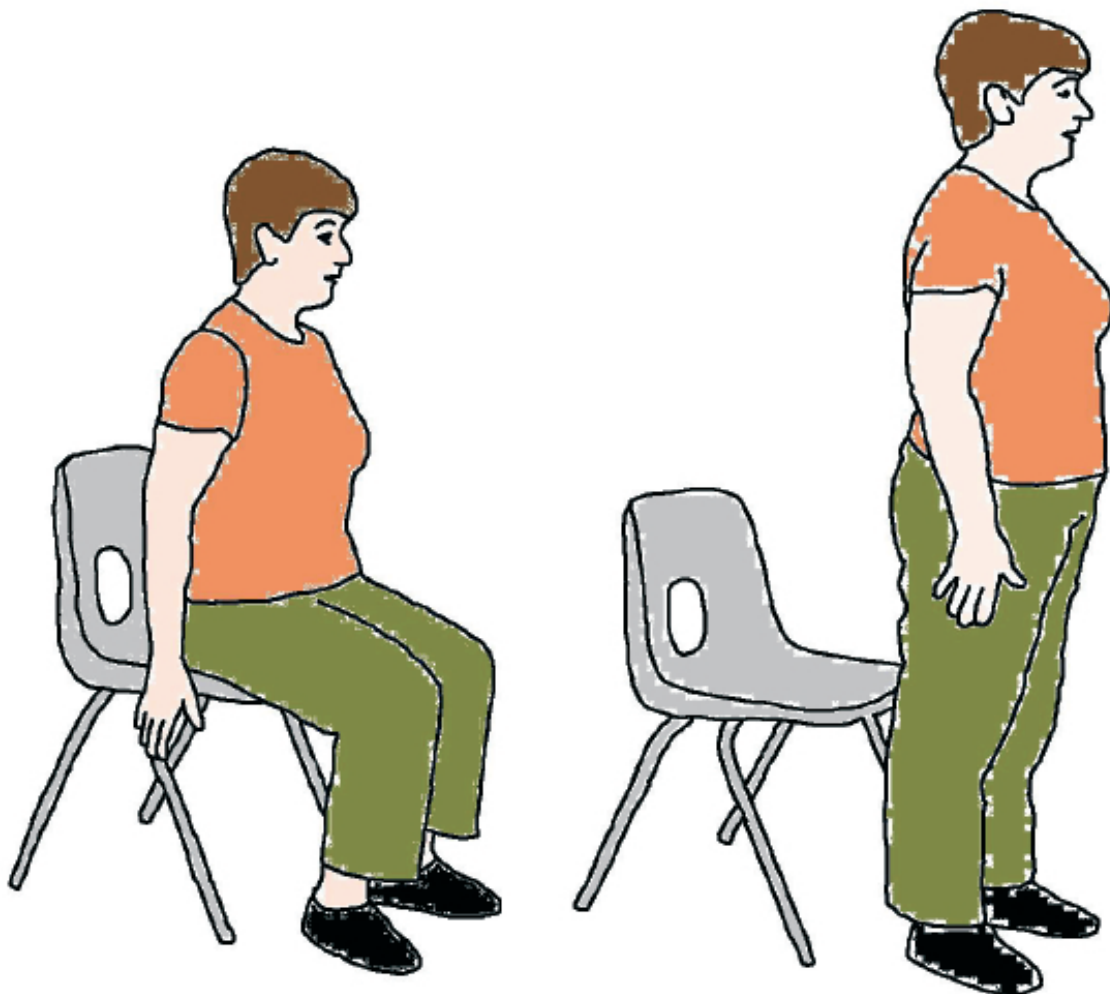


# Hoofdoefeningen

De volgende 4 oefeningen zijn bedoeld om uw botten en spieren sterker te maken.

# Van zit naar stand

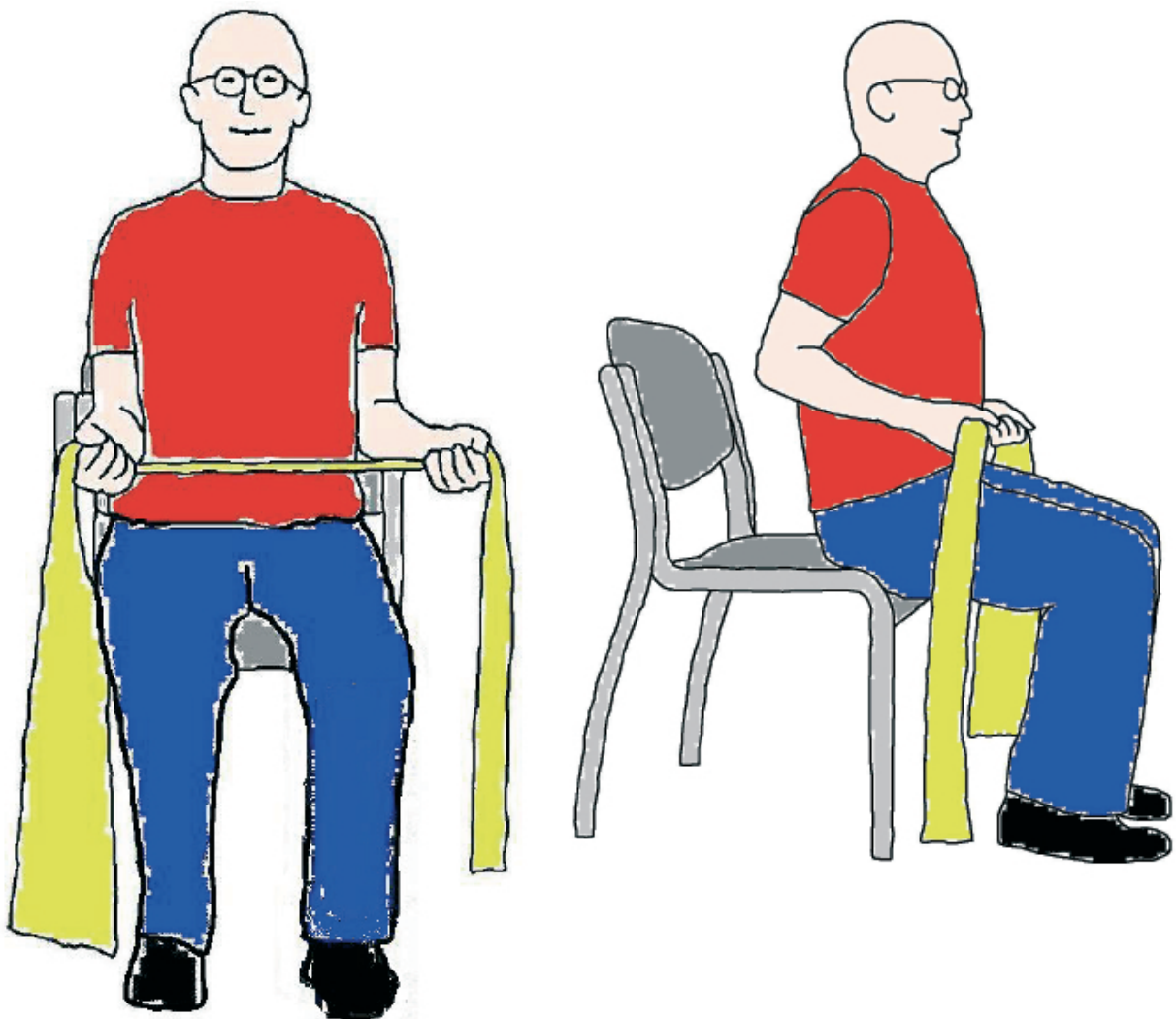
- Ga rechtop zitten, op het voorste gedeelte van de zitting
- Zet uw voeten iets naar achteren
- Leun een beetje naar voren met rechte rug
- Ga rechtop staan (u mag daarbij uw handen gebruiken als dat nodig is)
- Stap naar achteren totdat uw benen de stoel raken, en ga langzaam weer zitten
- Herhaal dit 10 keer





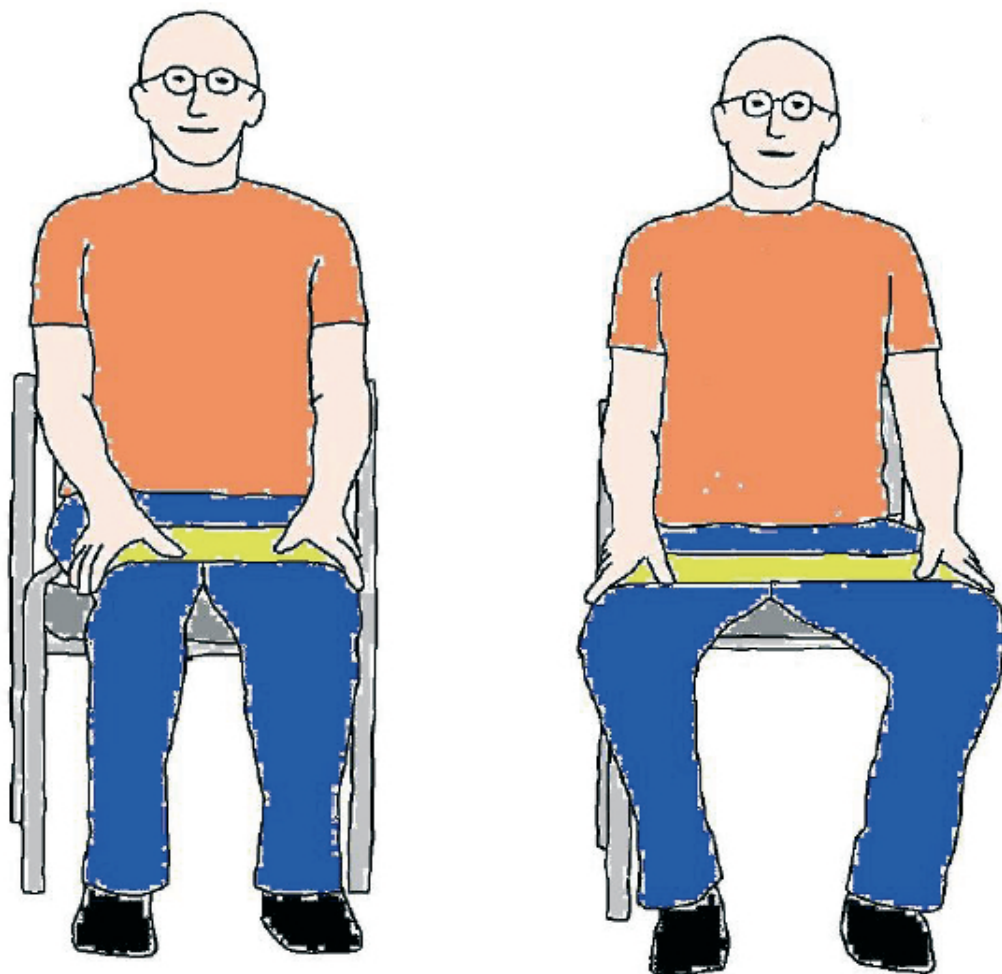
# Bovenrug sterker maken

- Houd de flexiband vast, met uw handpalmen naar boven en gestrekte polsen
- Trek uw handen uit elkaar, trek de flexiband dan naar uw heupen en trek uw schouderbladen naar elkaar toe
- Tel langzaam tot 5 en blijf normaal ademen
- Ontspan de spieren weer en herhaal dit nog 7 keer



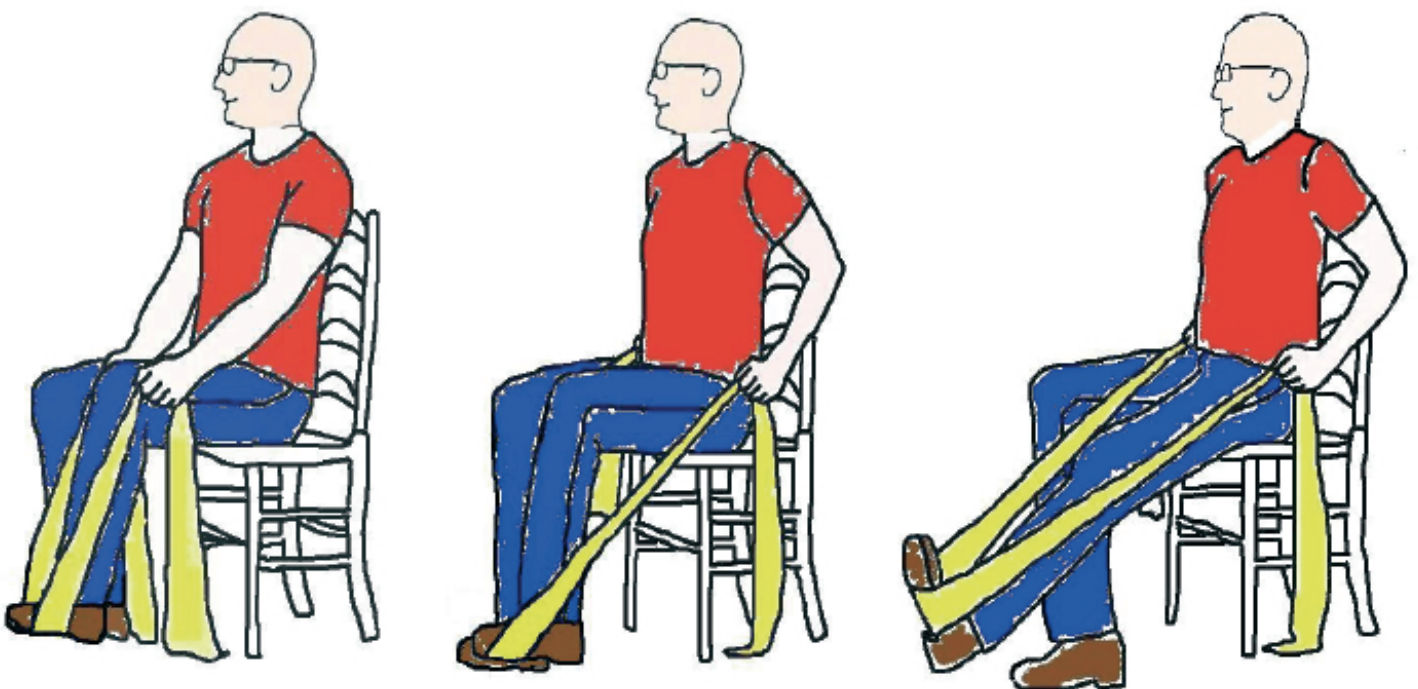
# Buitenkant van de dijen sterker maken

- Ga rechtop zitten, op het voorste gedeelte van de zitting, met uw voeten en knieën tegen elkaar, en sla de flexiband om uw benen heen (houd de flexiband plat)
- Zet uw voeten en knieën op heupbreedte uit elkaar
- Duw uw knieën naar buiten **terwijl u uw voeten plat op de grond houdt**, en tel langzaam tot 5
- Ontspan **langzaam** en herhaal dit nog 7 keer



# Dijen sterker maken

- Ga rechtop zitten, op het voorste gedeelte de zitting
- Plaats de flexiband onder de bal van één voet en pak hem ter hoogte van de knie met beide handen vast (plaatje 1)
- Til uw voet een beetje op en trek uw handen naar uw heupen toe (plaatje 2)
- Duw nu uw hak van u weg totdat uw been gestrekt is en uw hak de grond net niet raakt (plaatje 3)
- Tel langzaam tot 5 en ga terug naar de beginpositie (plaatje 1)
- Herhaal dit 6 tot 8 keer voor elk been

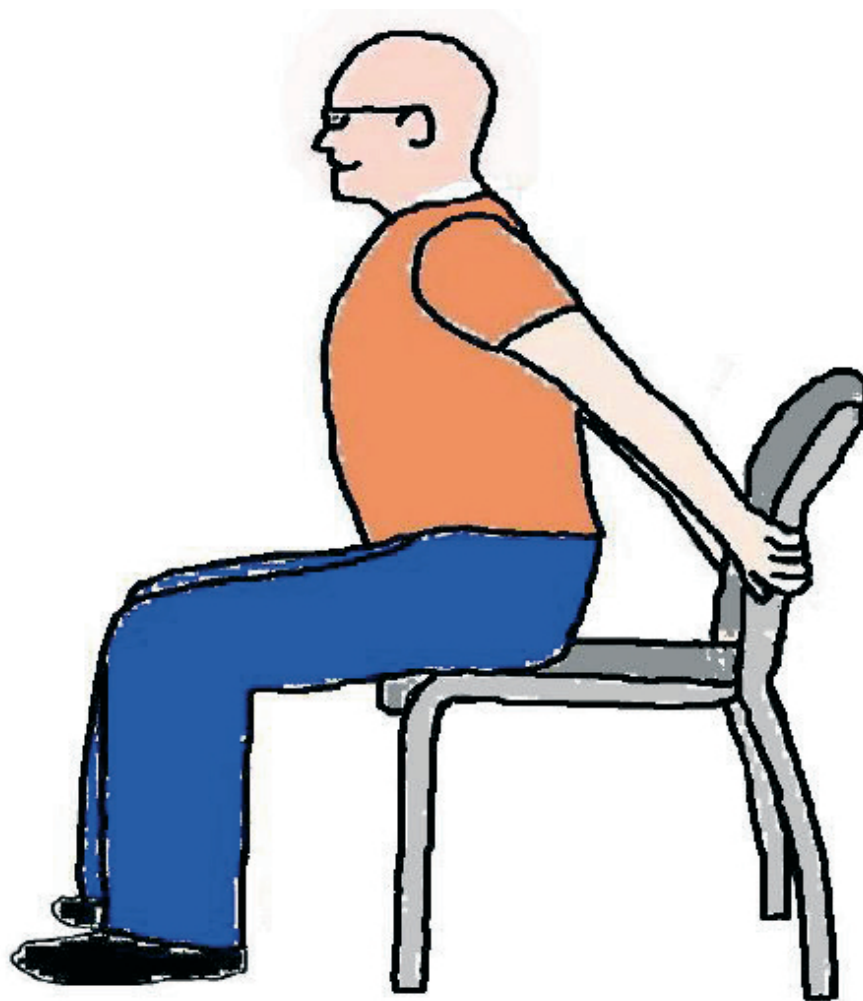


# De oefensessie afsluiten

Sluit de oefeningen af door 1 tot 2 minuten rustig te stappen en daarna de volgende rek- en strekoefeningen te doen.

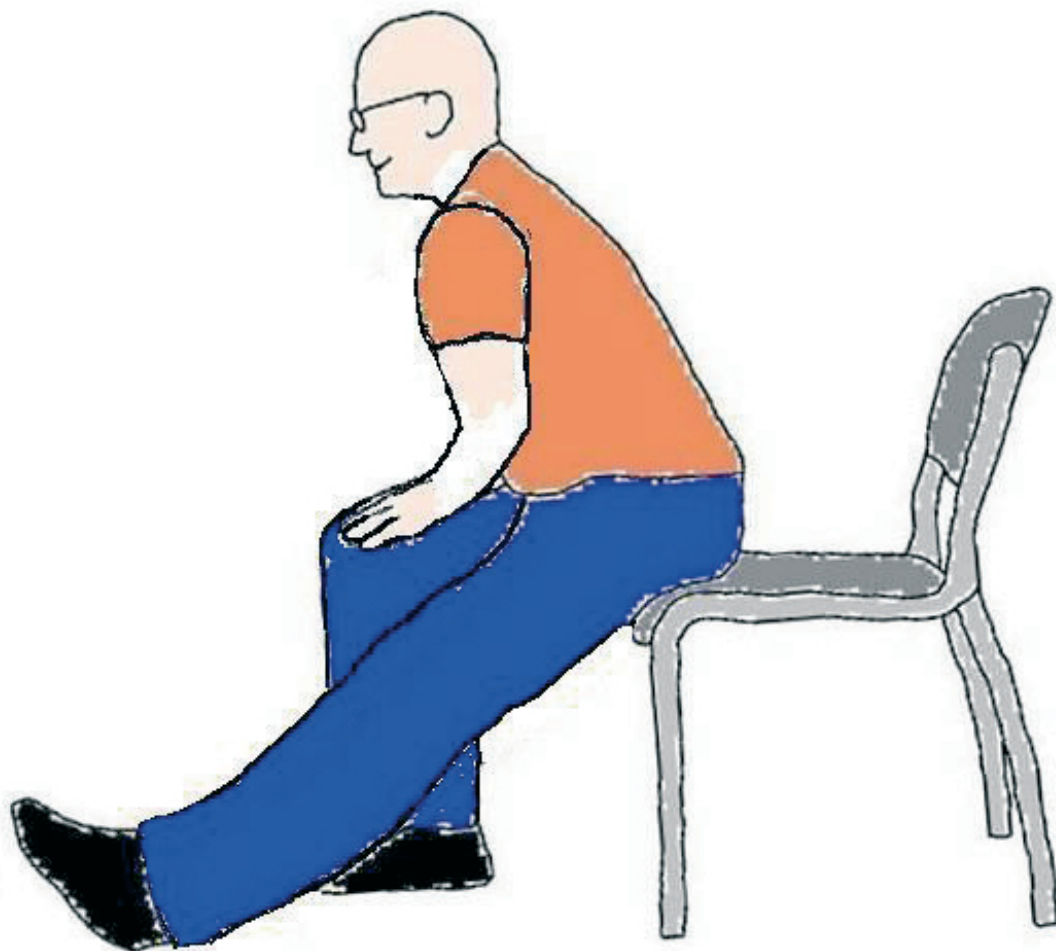
# Borstspieren strekken

- Ga rechtop zitten, op het voorste gedeelte van de zitting
- Breng beide armen naar achteren en pak de rugleuning van de stoel vast
- Duw uw borst omhoog en naar voren totdat u voelt dat uw borstspieren aangespannen zijn
- Houd dit 10 tot 20 seconden aan



# Achterkant van de dijen strekken

- Ga zitten op het voorste gedeelte van de zitting
- Strek één been en zet de hak op de grond
- Zet beide handen op het andere been en strek u zo veel mogelijk uit.
- Buig naar voren met rechte rug totdat u de achterste spieren van uw dij voelt aanspannen
- Houd dit 10 tot 20 seconden aan
- Doe hetzelfde met het andere been



# Kuiten strekken

- Ga achter een stevige stoel staan en houd hem met beide handen vast
- Zet met één been een stap naar achteren en duw uw hak op de grond
- Controleer of beide voeten recht naar voren wijzen
- Voel hoe de kuitspieren worden aangespannen.
- Houd dit 10 tot 20 seconden vast
- Doe hetzelfde met het andere been



# U bent klaar!

**Goed gedaan! U bent klaar met de oefeningen voor vandaag.**

Probeer de thuisoefeningen deze week nog 1 keer te doen. Kies nu een dag en een tijdstip voor deze sessie.

## **Beter evenwichtsgevoel**

Als u de evenwichtsoefeningen regelmatig en met vertrouwen uitvoert, mag u proberen GELEIDELIJK steeds minder met uw handen te steunen. Dit kunt u doen door de pink van beide handen los te laten om te zien of u uw evenwicht nog kunt bewaren. Als volgende stap laat u ook de ringvinger los en als dit goed gaat, ook uw middelvinger. U steunt dan dus alleen nog op uw wijsvingers. Zorg ervoor dat u bij iedere fase eerst goed uw evenwicht kunt bewaren voordat u doorgaat naar de volgende fase.



# Oefendagboek

Het is handig om een oefendagboek bij te houden. Zo weet u altijd precies wanneer u voor het laatst hebt geoefend, en bovendien kunt u er alles in noteren wat u uw fysiotherapeut of huisarts wilt vragen of zeggen. Hieronder vindt u een dagboek dat u kunt gebruiken.

<b>Datum</b>	<b>Opmerkingen</b>
(bijv. 2 Jan 2014)	(bv. Een bepaalde oefening niet gedaan, een oefening lijkt beter te gaan).

## **Dankbetuiging**

**Voor deze oefeningen hebben we gebruik gemaakt van de volgende bronnen:**

The Postural Stability Instructor Manual, Later Life Training, 2008, 2010, 2012.

Skelton DA, Dinan S et al. Tailored group exercise reduces falls in community dwelling older frequent fallers; an RCT, Age and Ageing. 2005, Vol. 34, p. 636-639.

Skelton DA, et al. Bone Mineral Density Improvements Following FaME in Frequently Falling Women Age 65 and Over: An RCT. Journal of Aging and Physical Activity 2008; Vol. 16, p. S89-90.

### **Onze speciale dank gaat uit naar:**

Steve Richardson, Crashed Inventors, voor het "ontwerpen" van de folder.

Professor John Campbell en Dr. Clare Robertson voor toestemming om het OTAGO-oefenprogramma te gebruiken en voor hun voortgezette samenwerking met Later Life Training .

Dr. Susie Dinan-Young en Prof Dawn Skelton voor hun voortdurende technische ondersteuning.

**Dit boekje is vertaald uit het Engels door Stichting VeiligheidNL in samenwerking met het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen namens ProFouND (Prevention of Falls Network for Dissemination)**



**[www.profound.eu.org](http://www.profound.eu.org)**

**Later Life Training © 2014**

**Dit boekje mag vrij worden vermenigvuldigd**