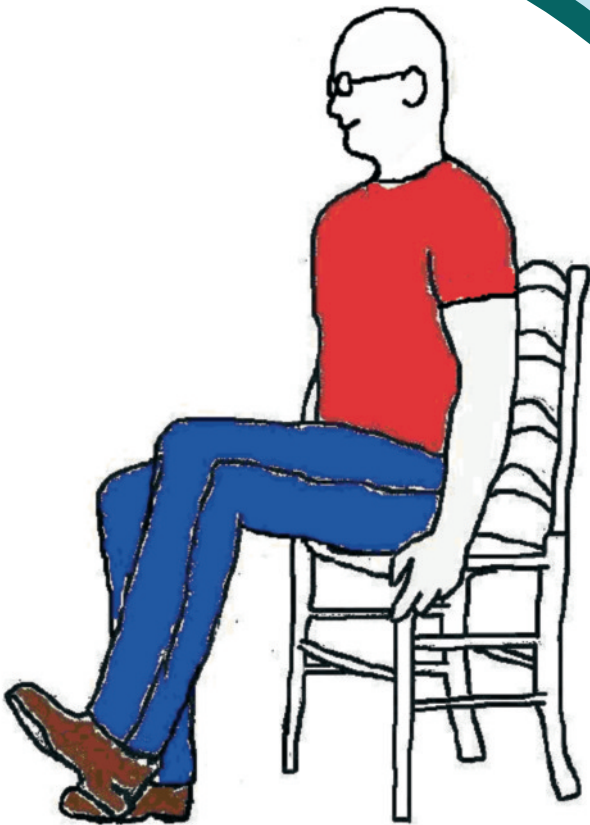


# OEFENINGEN ZITTEND OP EEN STOEL

## 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

Voor al deze oefeningen heeft u een stoel 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

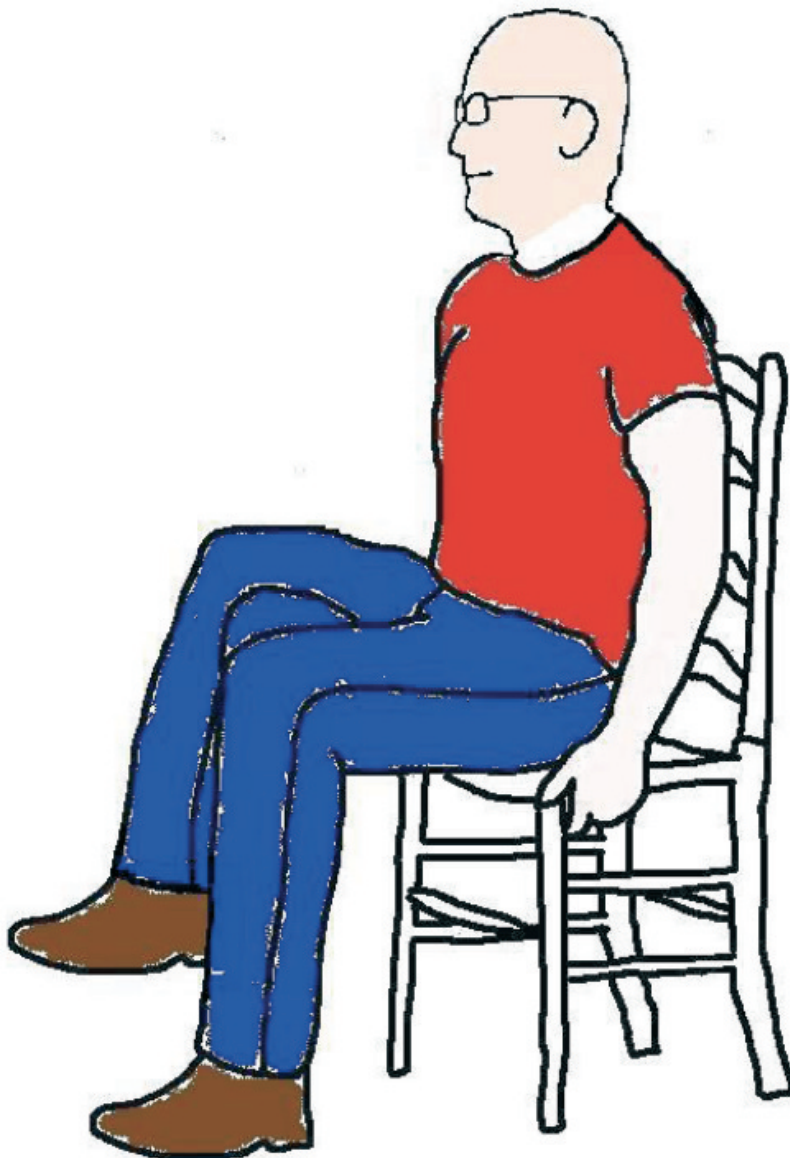
Begin altijd met een warming-up om uw lichaam voor te bereiden op de oefeningen van dit programma.

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

Doe ze **allemaal**:

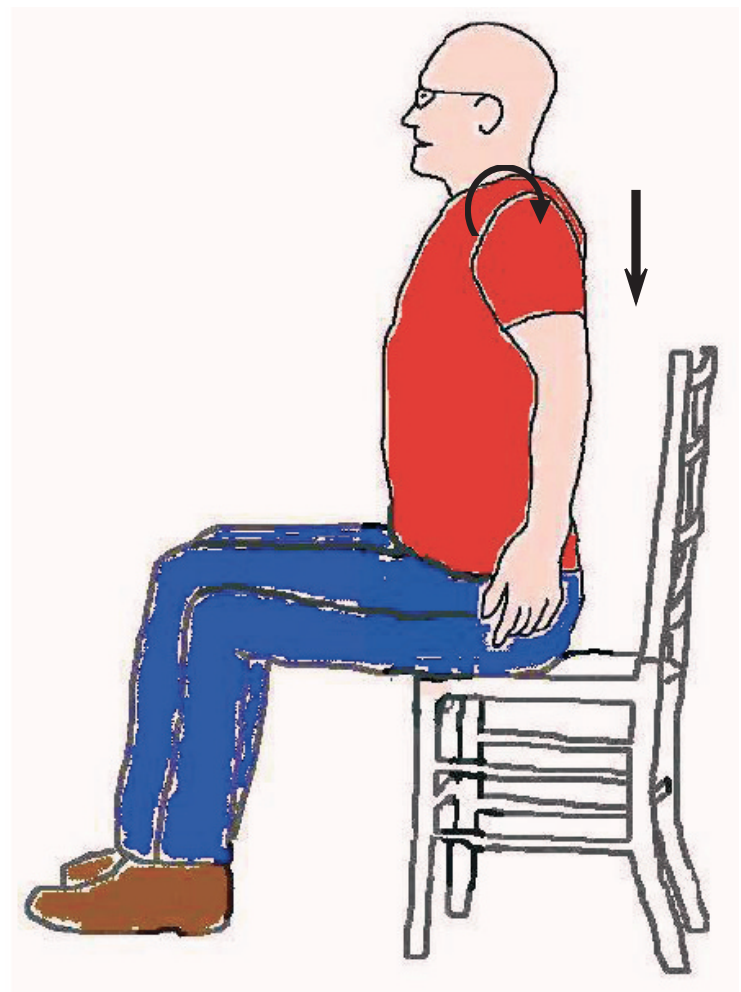
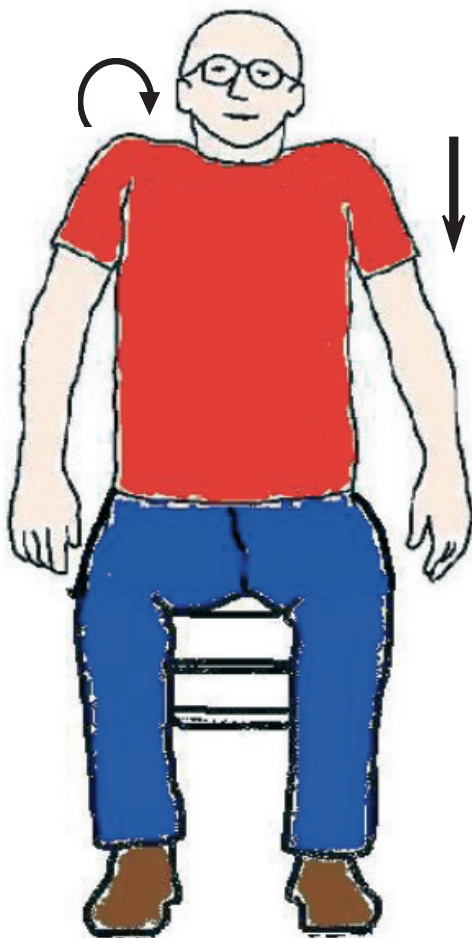
# Stappen

- Ga rechtop zitten op het voorste gedeelte van de zitting
- Houd beide zijkanten van de stoel vast
- Stap ter plaatse met volle aandacht
- Bouw op naar een ritme dat prettig voor u is
- Houd dit 1 tot 2 minuten vol



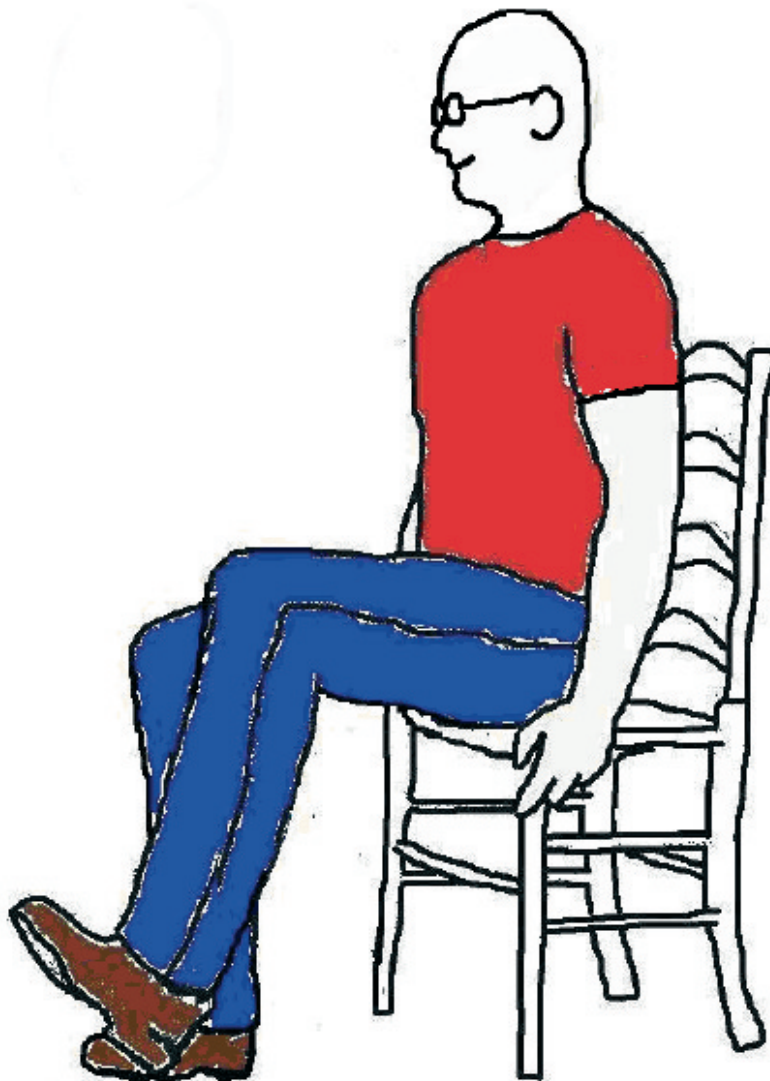
# Rondjes met de

- Ga rechtop zitten met uw armen naast u
- Til beide schouders op naar uw oren toe, laat ze daarna weer zakken en duw ze omlaag
- Herhaal dit 4 keer in een langzaam tempo



# Enkels losmaken

- Ga rechtop zitten op het voorste gedeelte van de zitting
- Houd beide 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 4 keer voor ieder voet



# Draaien met de rug

- Ga goed rechtop zitten met uw voeten op heupbreedte uit elkaar
- Plaats uw rechterhand op uw linkerknie en houdt de rugleuning van de stoel vast met uw linkerhand
- Draai uw bovenlichaam en hoofd naar links
- Doe hetzelfde aan de andere kant
- Herhaal dit 3 keer aan elke kant



# Hoofdoefeningen

Dit gedeelte bestaat uit **8 oefeningen**.

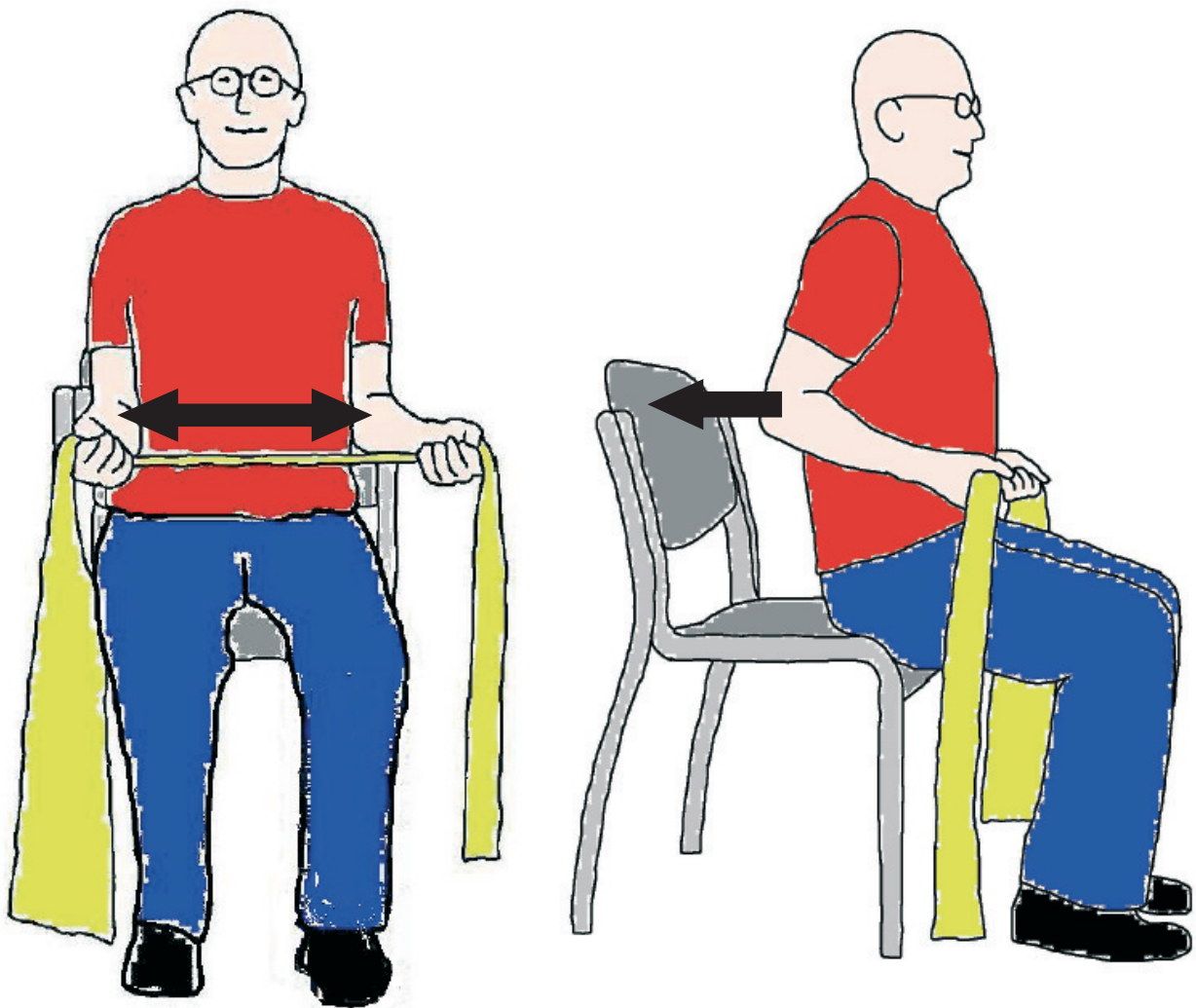
De oefeningen zijn bedoeld om uw botten en spieren sterker te maken.

Doe ze **allemaal**.



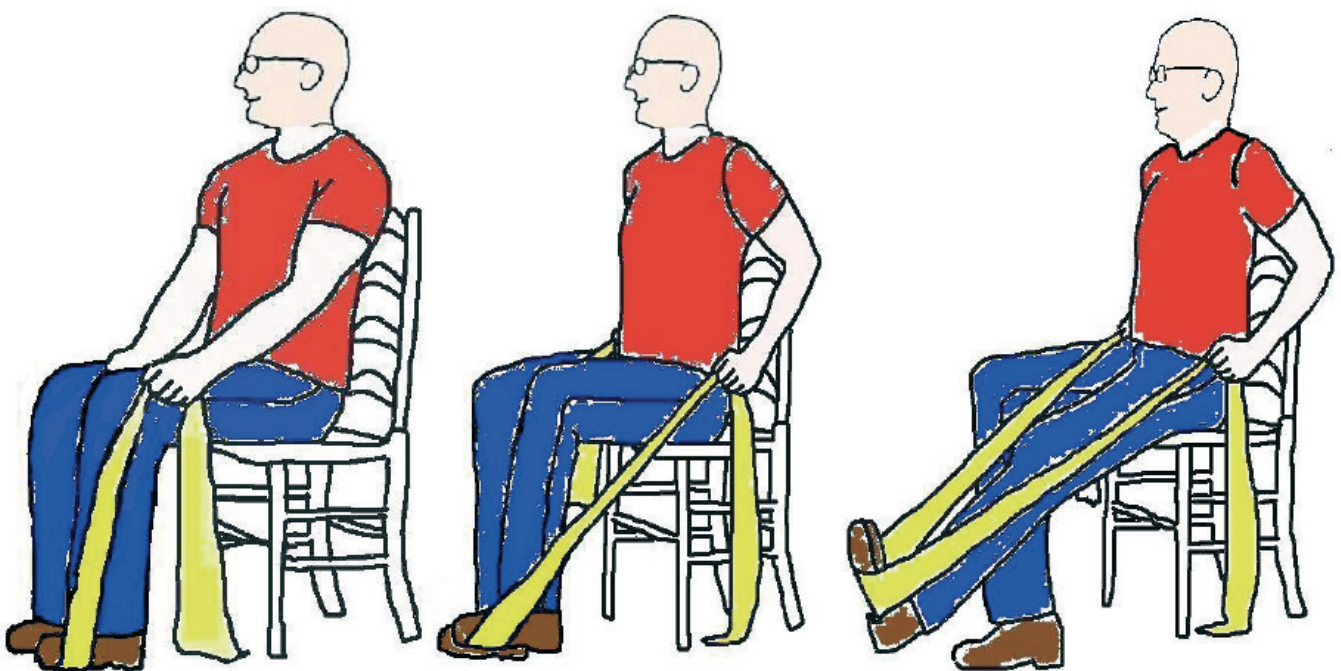
# Bovenrug sterker maken

- Houd de flexiband vast, met uw handpalmen naar boven en gestrekte polsen
- Trek uw handen uit elkaar, en 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



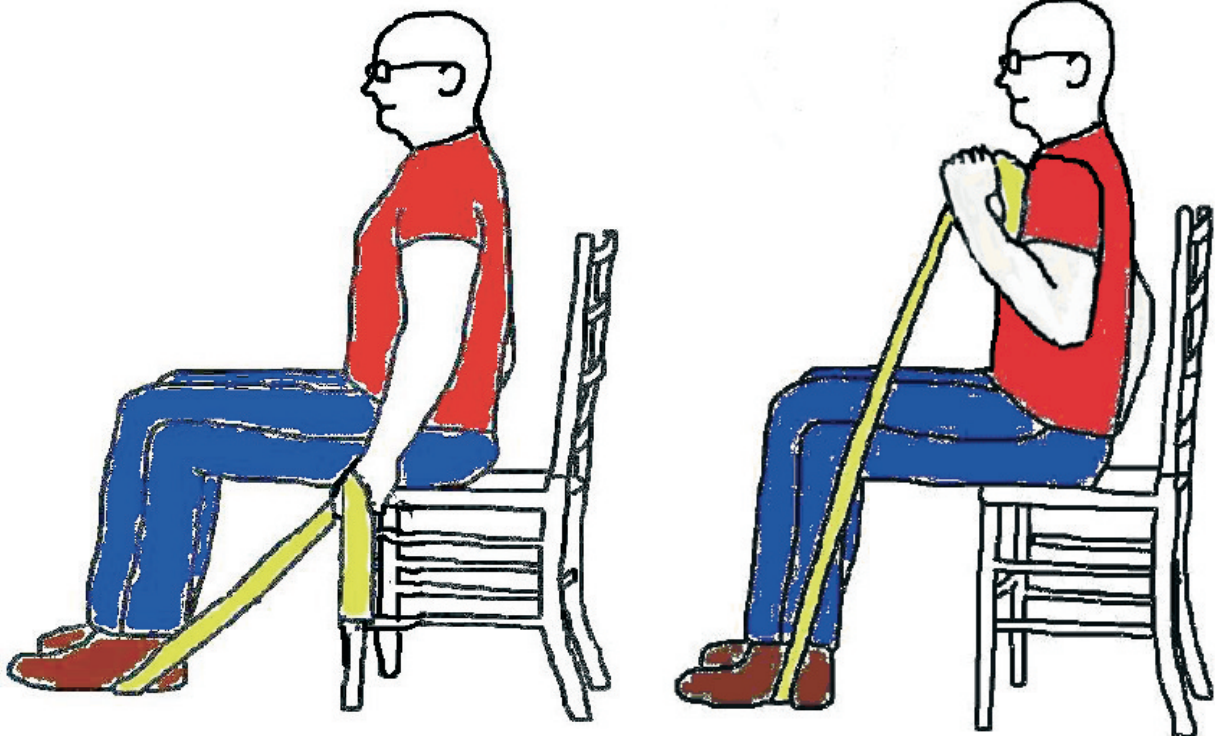
# Dijen sterker maken

- Ga rechtop zitten, op het voorste gedeelte van de zitting
- Plaats de flexiband onder de bal van één voet en neem hem met beide handen vast op kniehoogte (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.



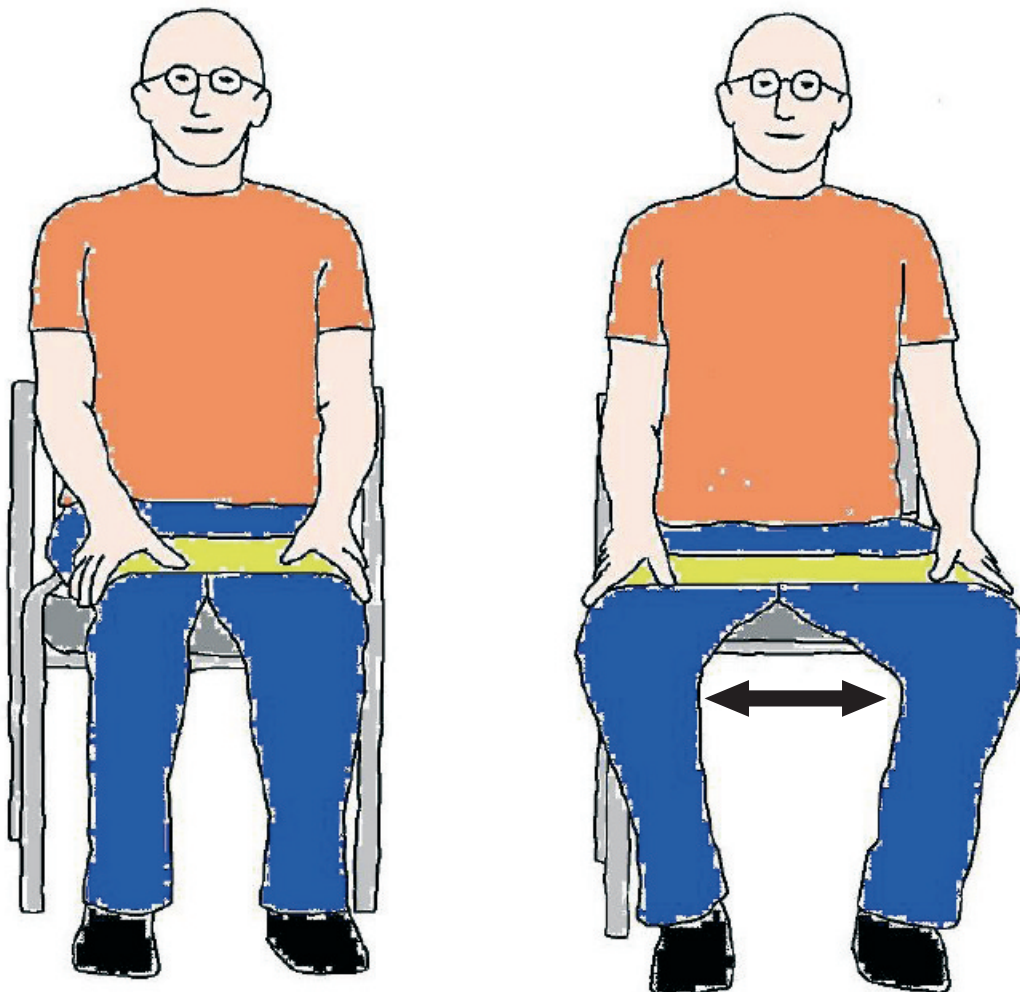
# Arm buigen

- Ga rechtop zitten, op het voorste gedeelte van de zitting
- Plaats een uiteinde van de flexiband stevig onder beide voeten en neem de flexiband met één hand vast op kniehoogte (plaatje 1)
- Breng nu uw vuist langzaam in de richting van uw schouder. Houd uw pols gestrekt en uw elleboog dichtbij uw lichaam (plaatje 2)
- Breng uw vuist langzaam weer naar beneden
- Herhaal dit 6 tot 8 keer voor elke arm



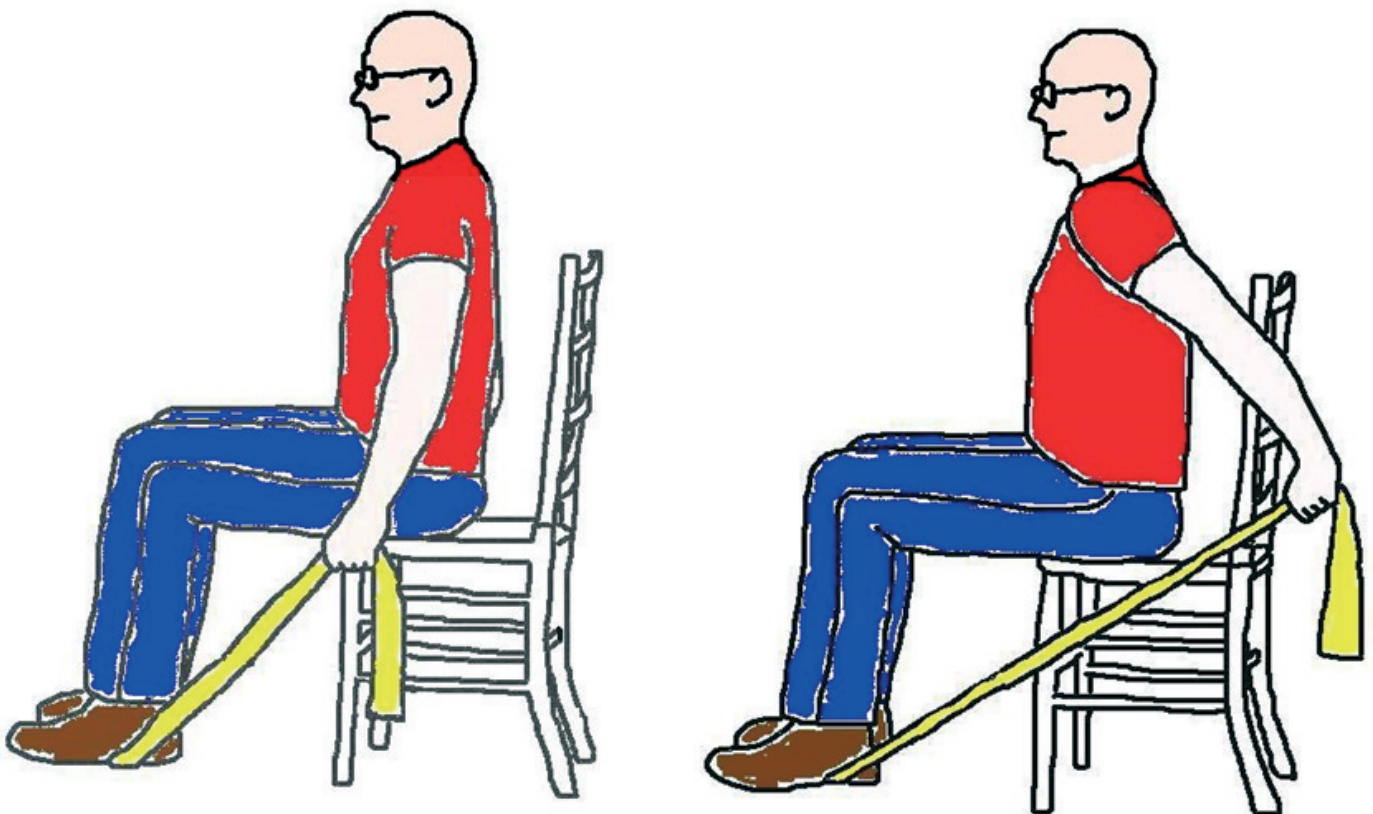
# Buitenkant van de dijen sterker maken

- 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



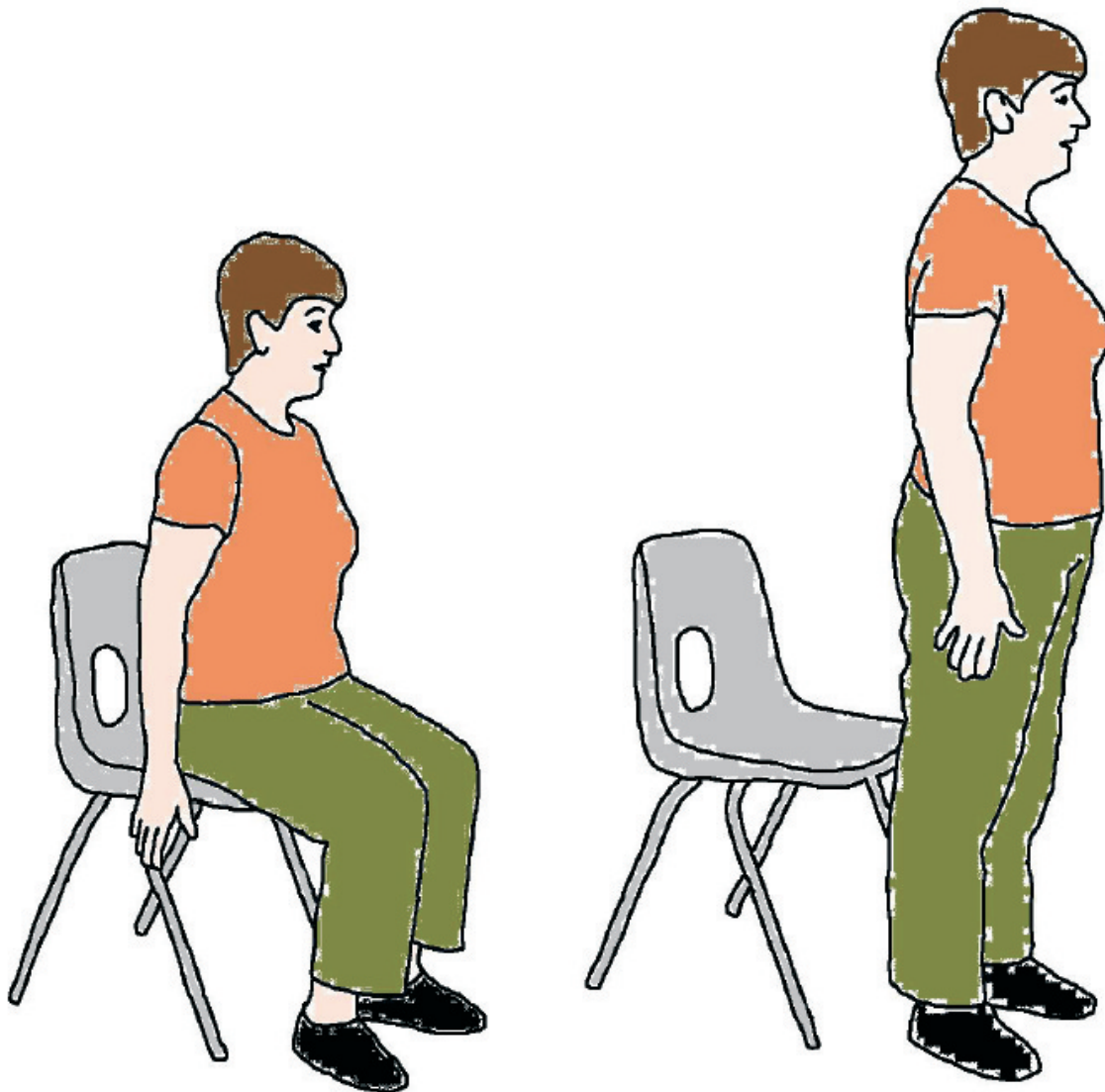
# Achteruit drukken

- Ga rechtop zitten, op het voorste gedeelte van de zitting
- Plaats een uiteinde van de flexiband stevig onder beide voeten en neem de flexiband met één hand vast op heuphoogte (plaatje 1)
- Trek nu uw arm naar achteren en houdt uw borst naar voren gericht (plaatje 2)
- Tel langzaam tot 5 en ontspan de spieren
- Herhaal dit 6 tot 8 keer voor elke arm



# 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
- Sta op (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 4 tot 8 keer



# Polzen sterker maken

- Vouw of rol uw flexiband in de vorm van een buis
- Ga rechtop zitten en knijp hard in de flexiband met beide handen, tel langzaam tot 5 en laat los
- Maak de oefening meer uitdagend door eerst te knijpen en vervolgens de flexiband met beide handen te draaien in tegengestelde richting (alsof u hem wilt uitwringen). Tel dan langzaam tot 5 en laat los
- Herhaal dit 6 tot 8 keer



# Bekkenbodemspieren sterker maken

Span uw bekkenbodemspieren aan en trek ze naar binnen alsof u probeert om tegelijkertijd zowel een windje als uw urine op te houden.

Vermijd:

- Samendrukken van uw benen
- Aanspannen van uw bilspieren
- Inhouden van uw adem

Probeer de spanning gedurende **10 seconden** aan te houden. Ontspan uw spieren gedurende 4 seconden en herhaal. Doe dit **10 keer**.

Trek uw bekkenbodemspieren zo snel als u kan samen, houd de spanning gedurende 1 seconde aan en laat los. Doe dit **10 keer** snel achter elkaar.

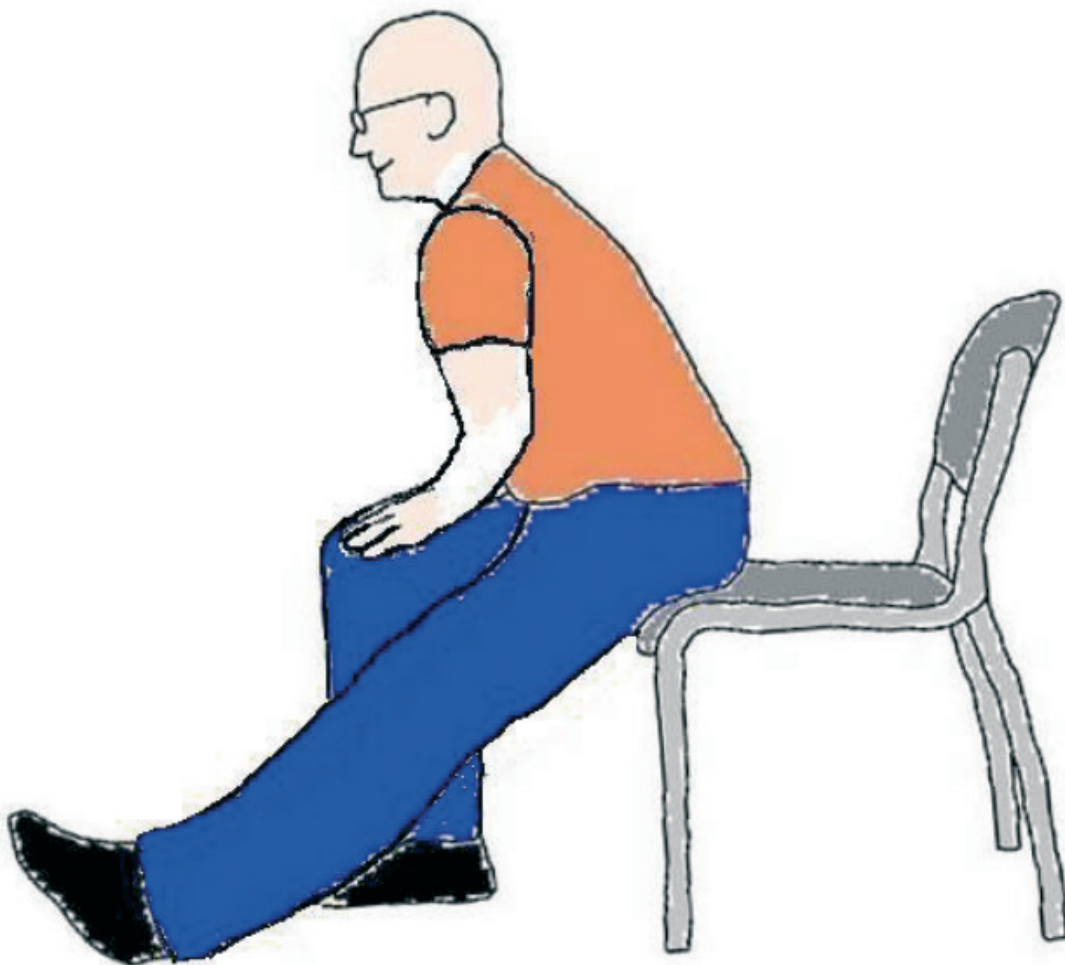


# De oefensessie afsluiten

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

# 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



# 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



# Kuiten strekken

- Zit op het voorste gedeelte van de zitting en houd de zijkanten vast
- Strek één been uit een plaats de hak op de grond
- Trek je tenen op in de richting van het plafond
- Voel hoe uw kuitspier wordt aangespannen
- Houd dit 10 tot 20 seconden vast
- Doe hetzelfde met het andere been



# Geëindigd!

**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 tweede sessie.



## **Dankbetuiging**

**Voor deze oefeningen werd gebruik gemaakt van de volgende bronnen:**

Later Life Training Chair-based Exercise Manual, May 2009.

Skelton DA et al. The effects of resistance training on strength, power and selected functional abilities of women aged 75 and over. *Journal of The American Geriatric Society*, 1995, Vol 43, p1081-1087.

Skelton DA, McLaughlin A. Training functional ability in old age. *Physiotherapy*, 1996, Vol 82, p159-167.

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, p636-639.

### **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 LLT.

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**