

# Otago

## Thuisoefenprogramma voor kracht en evenwicht

---



## Later Life Training

Dit oefenpakket is gebaseerd op het 'Otago Strength and Balance Home Exercise Programme' en werd door experten\*, verbonden aan het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen, vertaald op vraag van ProFouND. De oorspronkelijke tekst van Sheena Gawler en de illustraties van Simon Hanna werden met goedkeuring overgenomen ([www.laterlifetraining.co.uk](http://www.laterlifetraining.co.uk)).

\* Milisen, K., Geeraerts, A., Leysens, G., Vlaeyen E., Delbaere, K., Wertelaers, A., Tessier, J. & Dejaeger E.

## Inhoud

Inhoud .....	2
Algemene instructies.....	4
Veiligheid .....	5
Opwarmingsoefeningen .....	6
1    Stappen .....	7
2    Bewegingen met het hoofd .....	8
3    Nekbewegingen.....	9
4    Strekken van de rug .....	10
5    Rompbewegingen .....	11
6    Enkelbewegingen.....	12
Krachtsoefeningen .....	13
1    Knie strekken.....	14
2    Knie buigen .....	15
3    Zijwaartse beweging .....	16
4    Op de tenen staan .....	18
5    Op de hielen staan.....	19
Evenwichtsoefeningen .....	20
1    Kniebuigingen met steun .....	21
2    Kniebuigingen zonder steun .....	22
3    Op de tenen lopen met steun .....	23
4    Op de tenen lopen zonder steun .....	24
5    Teen-hiel stand met steun .....	25
6    Teen-hiel stand zonder steun .....	26
7    Teen-hiel loop met steun .....	27
8    Teen-hiel loop zonder steun .....	28
9    Op 1 been staan met steun.....	29
10   Op 1 been staan zonder steun.....	30
11   Zijwaarts stappen met steun.....	31
12   Zijwaarts stappen zonder steun.....	32
13   Lopen op de hielen met steun .....	33
14   Lopen op de hielen zonder steun .....	34
15   Van zit naar stand met steun .....	35

16	Van zit naar stand zonder steun .....	36
17	Achteruit lopen met steun.....	37
18	Achteruit lopen zonder steun.....	38
19	Tandemloop achteruit .....	39
20	Stappen en draaien.....	40
21	Traplopen .....	41
	De oefensessie afsluiten .....	42
1	Kuiten strekken.....	43
2	Achterkant van dijnen strekken.....	44
3	Wandelen .....	45
	Klaar! .....	46
	Oefendagboek.....	47
	Bronverwijzing .....	48
	Dankbetuiging.....	48

## Algemene instructies

Dit oefenprogramma is bedoeld om uw spieren sterker te maken en uw evenwicht te verbeteren. De oefeningen werden specifiek geselecteerd om er thuis op een veilige manier mee aan de slag te gaan.

U kan de oefeningen **op eigen initiatief** starten. Lees in dat geval aandachtig de instructies en volg deze nauwgezet op.

De oefeningen kunnen ook een **aanvulling zijn op een individuele behandelsessie of groepsessie bij een kinesitherapeut**. Hij of zij zal u een aantal oefeningen uit het programma aanraden die u thuis kunt uitvoeren en aanduiden hoe vaak u de oefening dient uit te voeren.

Voor sommige oefeningen heeft u **enkelgewichten** nodig (Krachtoefeningen 1, 2 en 3). Dit zijn gewichtjes die u via een band met kleefstrook aan uw enkels kan bevestigen. Ze zijn bedoeld om de intensiteit van spierversterkende oefeningen te vergroten. Enkelgewichten zijn te koop in sportwinkels en kunnen vaak ook via internet besteld worden.

**Aandacht:** Voor sommige oefeningen heeft u een stoel of andere steun nodig. Het is **uitermate belangrijk** om een **stabiele steun** te kiezen, bv. een stevige stoel, tafel of zetel. **Voer dus nooit oefeningen uit terwijl u zich vasthoudt aan een wankel, onstabiele stoel!**

## Veiligheid

Gebruik een **stevige, stabiele stoel, zetel of tafel**. Draag gemakkelijk zittende kleding en schoenen die voldoende steun geven.

Zorg voor voldoende ruimte en zorg ervoor dat u, voordat u begint, enkelgewichten 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 kinesitherapeut 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.

Streef ernaar deze oefeningen **drie keer per week** te doen, naast uw behandelsessie bij de kinesitherapeut.

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

## Opwarmingsoefeningen

Begin altijd met een opwarming om uw lichaam voor te bereiden op de specifieke oefeningen van dit programma.

De opwarming bestaat uit 6 oefeningen.

Doe ze **allemaal**:

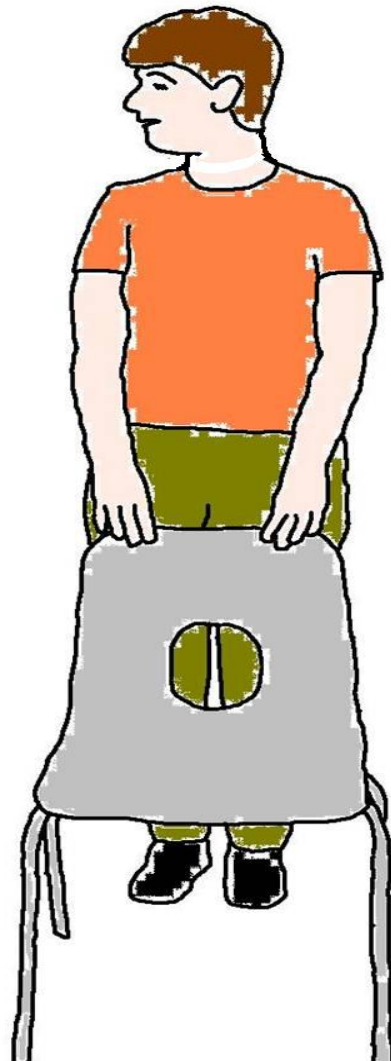
## 1 Stappen

- Ga rechtop staan (of zitten).
- Steun indien nodig op een stevige stoel of tafel.
- Begin te stappen.
- Als u zich zeker voelt, kunt u met één of beide armen meezwaaien.
- Houd dit 1 tot 2 minuten vol.



## 2 Bewegingen met het hoofd

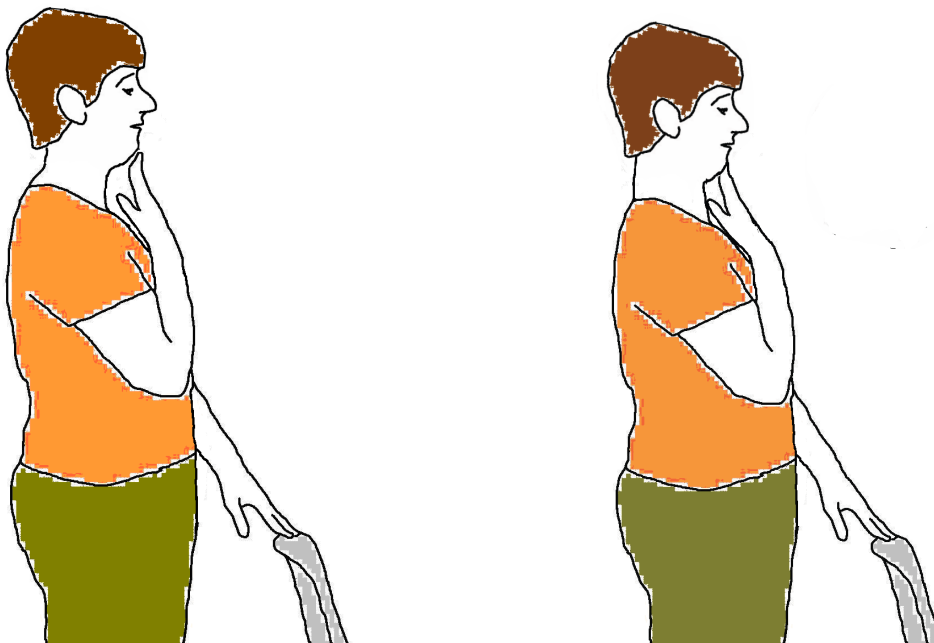
- Ga rechtop staan met uw voeten op heupbreedte uit elkaar en uw armen los langs uw lichaam of steunend op een stevige stoel.
- Draai uw hoofd langzaam naar links en vervolgens langzaam naar rechts.
- Zorg ervoor dat u uw schouders stil houdt zodat alleen uw hoofd beweegt.
- Herhaal dit 5 keer.





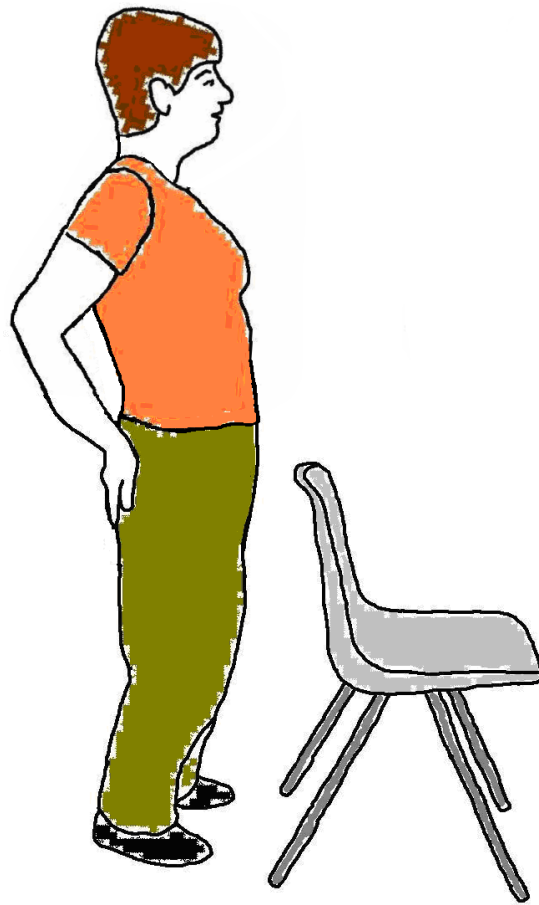
### 3 Nekbewegingen

- Ga rechtop staan met uw voeten op heupbreedte uit elkaar en uw armen los langs uw lichaam of steunend op een stevige stoel.
- Plaats 2 vingers op uw kin en duw daarmee uw kin zachtjes naar achteren tot u de achterzijde van uw nek voelt aanspannen.
- Herhaal dit 5 keer.



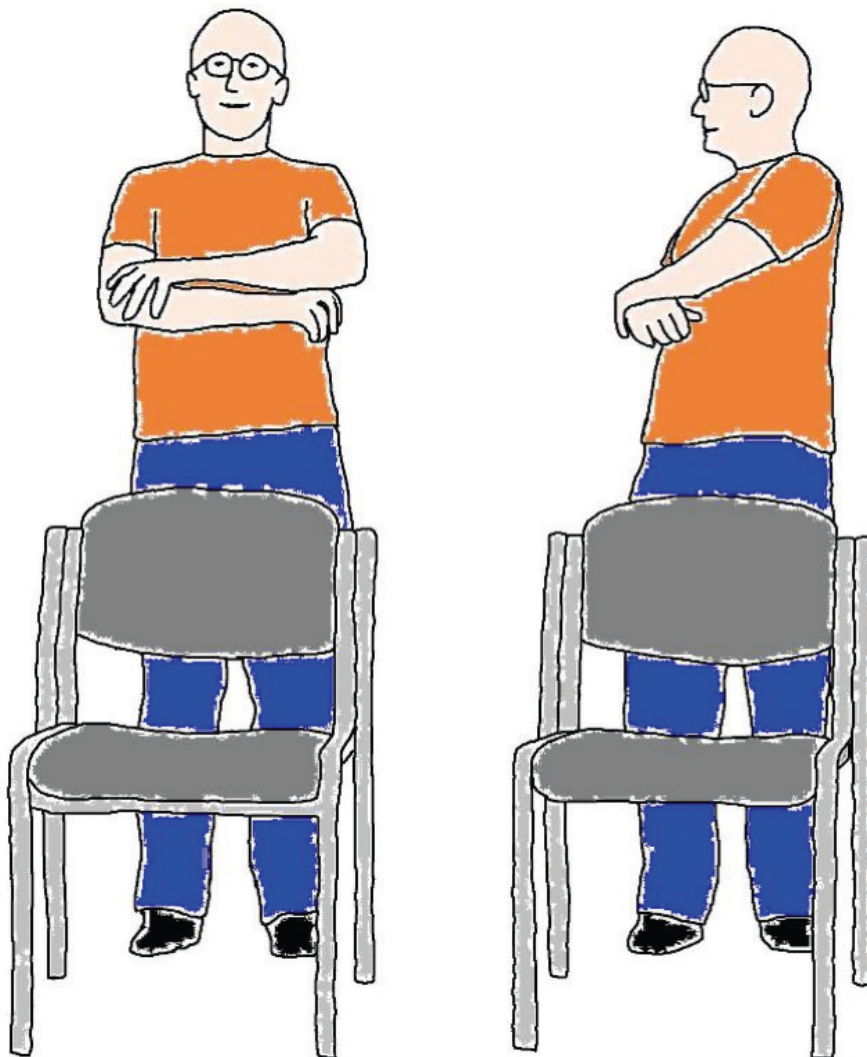
## 4 Strecken van de rug

- Ga rechtop staan met uw voeten op heupbreedte uit elkaar.
- Plaats uw handen op uw billen.
- Buig voorzichtig naar achteren.
- Let op dat u niet naar het plafond kijkt en blijf voor u kijken.
- Zorg ervoor dat u uw knieën gestrekt houdt.
- Herhaal dit 5 keer.



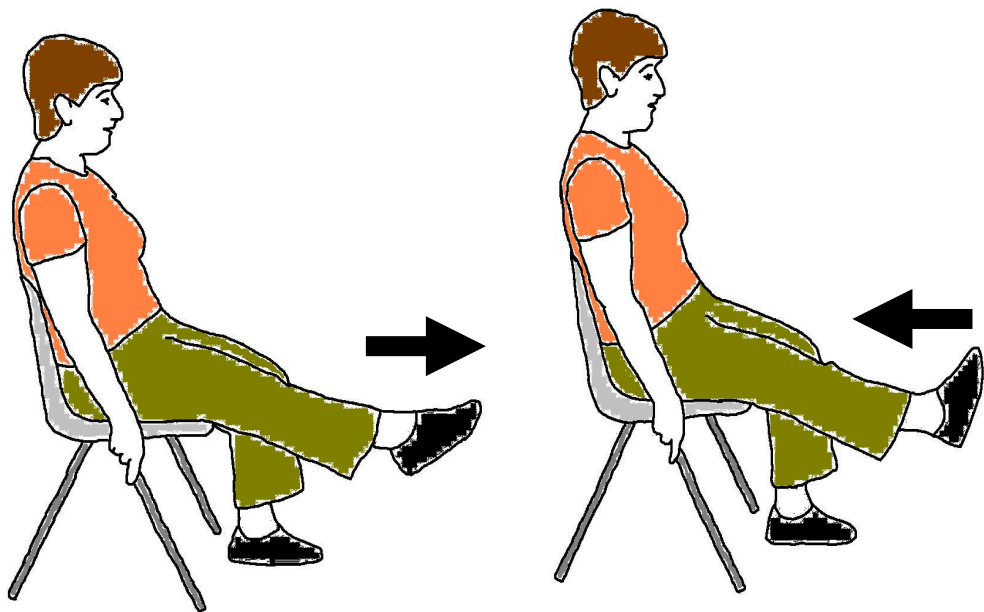
## 5 Rompbewegingen

- Ga zoveel mogelijk rechtop staan met uw voeten op heupbreedte uit elkaar.
- Kruis uw armen voor uw borst of steun met één hand op de stoel.
- Strek uw lichaam opwaarts uit en draai langzaam uw hoofd en uw schouders naar rechts
- Keer terug naar de startpositie en doe hetzelfde aan de andere kant.
- Herhaal deze oefening 5 keer.



## 6 Enkelbewegingen

- Ga zitten met uw rug tegen de rugleuning van de stoel.
- Strek één been zodat uw voet loskomt van de grond.
- Houd uw been in deze houding en duw uw tenen eerst naar voren en trek ze vervolgens naar u toe (zoals aangegeven op de tekening).
- Herhaal dit 5 keer en wissel dan van been.
- Voer deze oefening uit met uw voet dicht bij de grond als de strekking achter uw knie te pijnlijk is.



## Kracht oefeningen

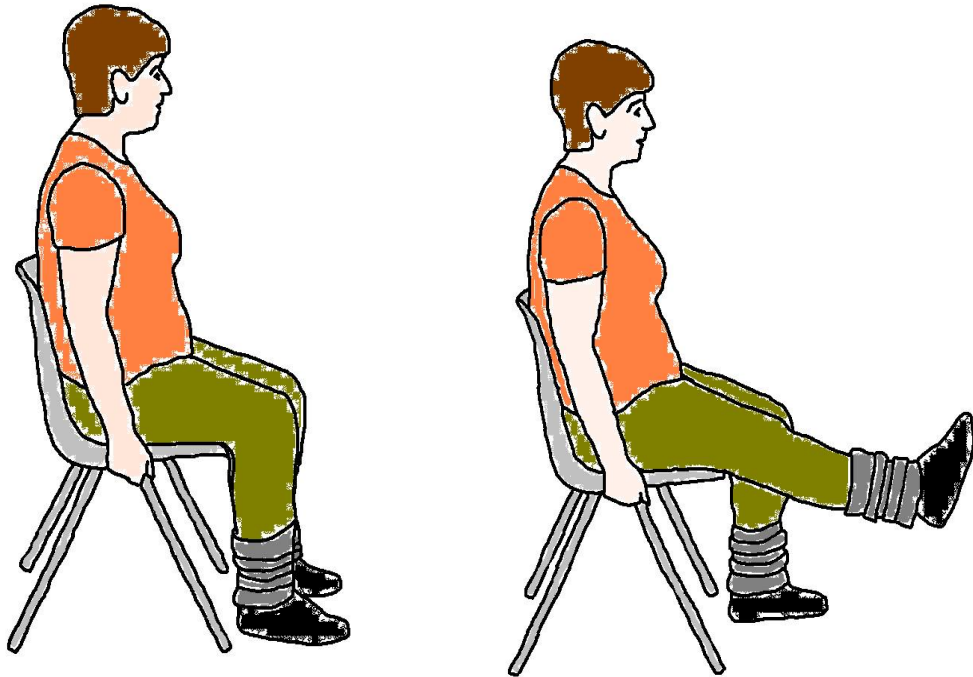
Deze oefeningen zijn bedoeld om uw botten en spieren sterker te maken.

Doe ze **allemaal**.

**Ga even zitten en doe nu eerst uw beide enkelgewichten om.**

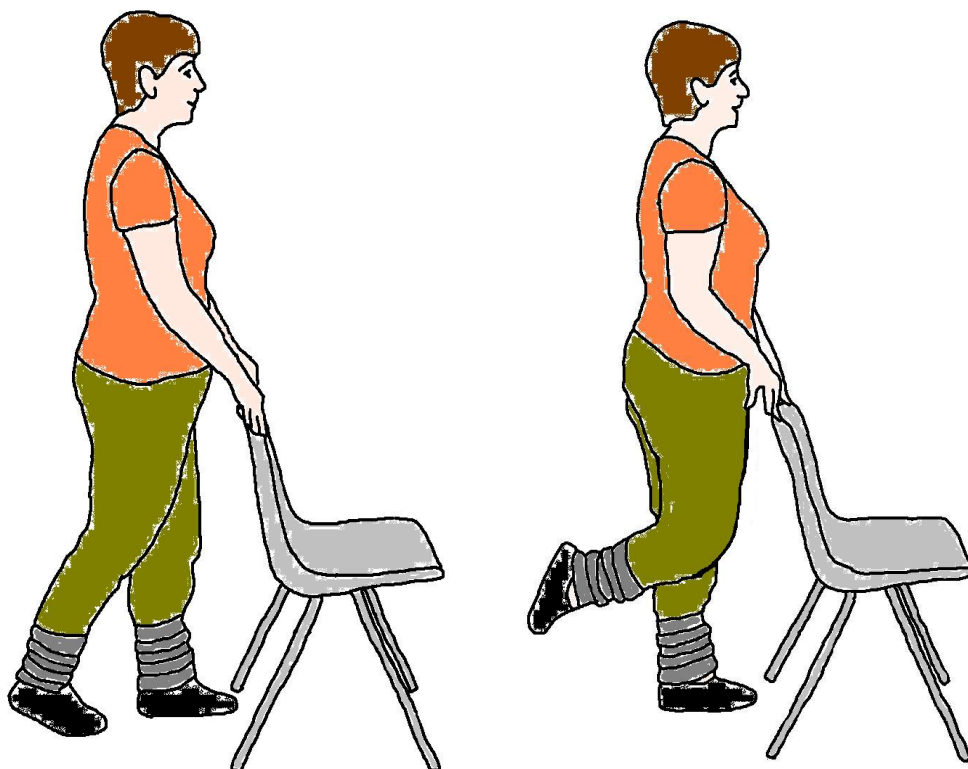
## 1 Knie strekken

- Ga zitten met uw rug tegen de rugleuning van de stoel en uw voeten onder uw knieën.
- Strijk met uw voet over de grond, hef het gewicht langzaam op en strek uw knie (maar let op voor overstrekking).
- Laat uw been rustig zakken.
- Herhaal deze oefening \_\_\_\_\_ keer en doe hetzelfde met uw andere been.
- Probeer uw been in 3 langzame tellen op te tillen, en in 5 langzame tellen te laten zakken.



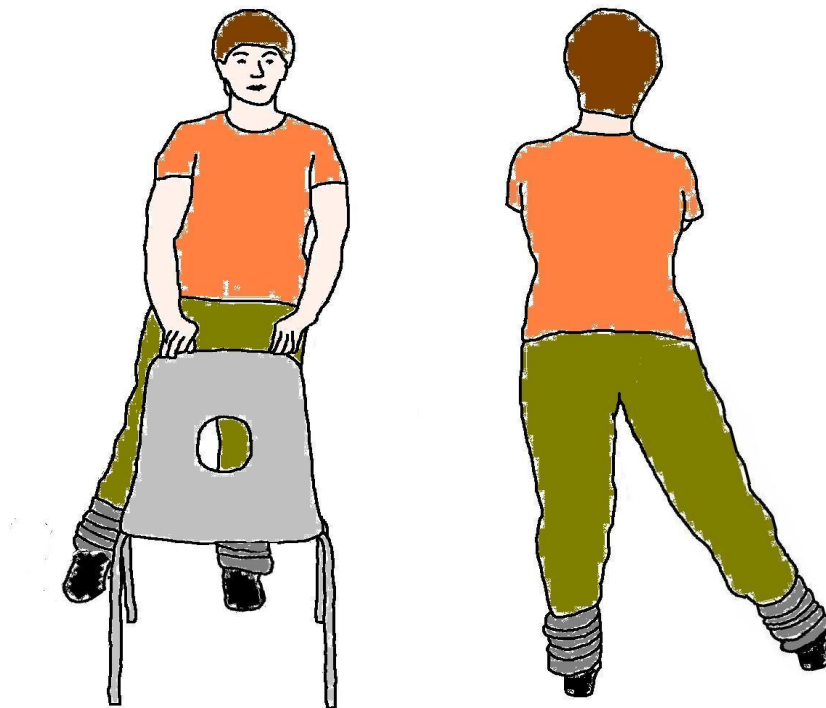
## 2 Knie buigen

- Ga rechtop staan en steun met beide handen op een stevige stoel of tafel.
- Plaats uw voeten op heupbreedte uit elkaar en houd uw knieën ontspannen.
- Schuif uw voet naar achteren over de vloer en en breng uw hiel langzaam naar uw zitvlak.
- Houd uw knieën bij elkaar.
- Laat uw voet langzaam weer zakken.
- Ga weer op beide voeten staan en rust even.
- Herhaal deze oefening \_\_\_\_\_ keer met één been en wissel dan van been.
- Probeer de voet in 3 langzame tellen op te tillen en in 5 langzame tellen weer te laten zakken.



### 3 Zijwaartse beweging

- Ga rechtop staan met uw voeten op heupbreedte uit elkaar en houd een stevige stoel of andere steun vast.
- Hef 1 been langzaam zijwaarts op. Houd uw been daarbij recht en de voet recht vooruit.
- Houd uw lichaam recht, leun niet opzij.
- Laat uw been langzaam terug naar benedenzakken.
- Ga weer op beide voeten staan en rust kort uit.
- Herhaal dit \_\_\_\_\_ keer met één been en wissel dan van been.
- Herhaal deze oefening 10 keer.
- Probeer de voet in 3 langzame tellen op te tillen en in 5 langzame tellen weer te laten zakken.





## **Belangrijk!**

**Ga opnieuw even zitten en doe uw enkelgewichten uit!**

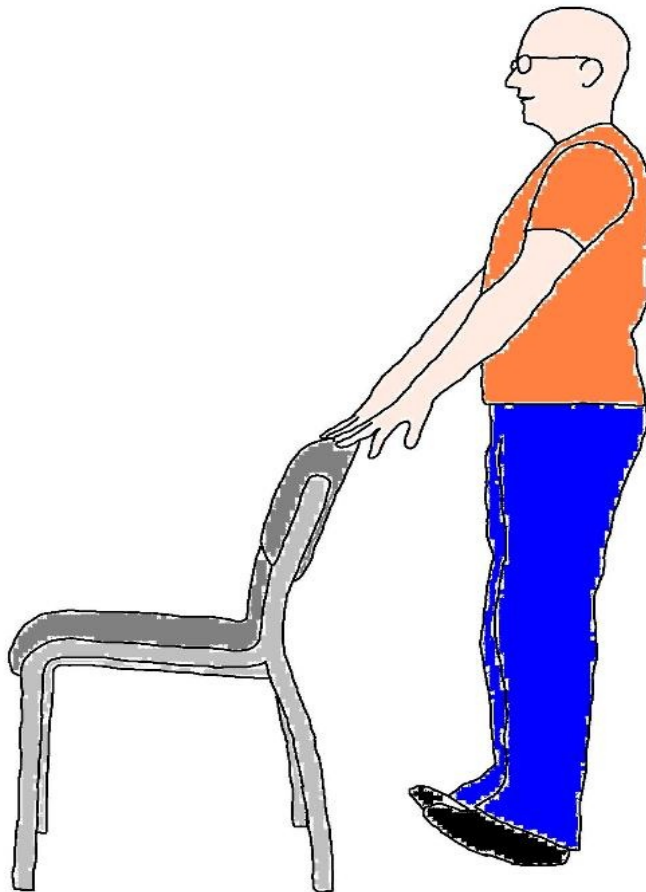
## 4 Op de tenen staan

- Ga rechtop staan met uw voeten op heupbreedte uit elkaar en houd u vast aan een stevige stoel, tafel of aan het aanrecht.
- Hef uw hielen langzaam op en verplaats uw gewicht naar uw beide grote tenen.
- Zorg ervoor dat uw knieën niet overstrekken.
- Laat uw hielen langzaam zakken.
- Herhaal dit 10 tot 20 keer.
- Probeer de hiel in 3 langzame tellen op te tillen en in 5 langzame tellen weer te laten zakken.



## 5 Op de hielen staan

- Ga rechtop staan met uw voeten op heupbreedte uit elkaar en houd u vast aan een stevige stoel, tafel of aan het aanrecht.
- Hef uw tenen langzaam op en verplaats uw gewicht naar uw hielen. Houd uw knieën ontspannen.
- Voorkom dat uw zitvlak naar achteren buigt.
- Laat uw tenen langzaam zakken.
- Herhaal dit 10 tot 20 keer.
- Probeer de tenen in 3 langzame tellen op te tillen en in 5 langzame tellen weer te laten zakken.



## Evenwichtsoefeningen

Deze oefeningen zijn bedoeld om uw evenwicht en stabiliteit te verbeteren en vallen te voorkomen.

Doe ze **allemaal**.

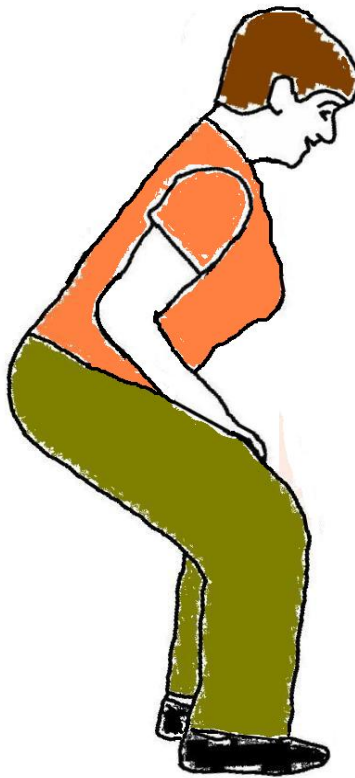
## 1 Kniebuigingen met steun

- Plaats uw voeten op heupbreedte van elkaar, de tenen wijzen vooruit.
- Houd een stevige stoel of andere steun vast.
- Buig uw knieën en breng uw zitvlak naar beneden alsof u zou gaan zitten.
- Zorg ervoor dat uw hielen op de grond blijven.
- Houd uw knieën steeds op heupbreedte van elkaar.
- Kom terug rechtop in de startpositie.
- Herhaal deze oefening \_\_\_\_\_ keer.



## 2 Kniebuigingen zonder steun

- Plaats uw voeten op heupbreedte van elkaar, de tenen wijzen vooruit.
- Buig uw knieën en breng uw zitvlak naar beneden alsof u zou gaan zitten.
- Zorg ervoor dat uw hielen op de grond blijven.
- Houd uw knieën steeds op heupbreedte van elkaar.
- Kom terug rechtop in de startpositie.
- Herhaal deze oefening \_\_\_\_\_ keer.



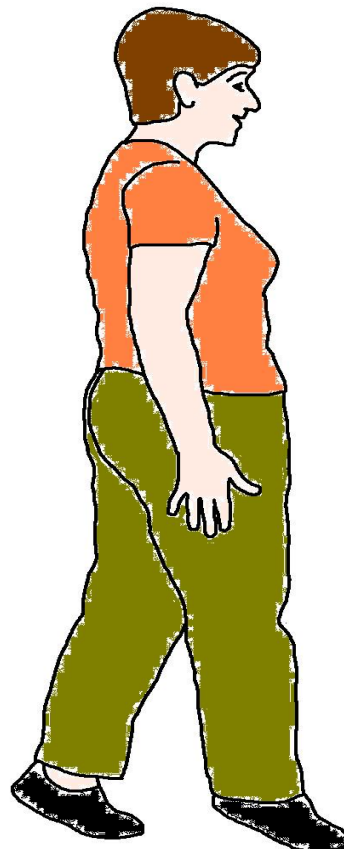
### 3 Op de tenen lopen met steun

- Voer deze oefening bij voorkeur uit langs een muur of plaats enkele stevige stoelen naast elkaar.
- Ga rechtop staan naast deze steun en plaats uw voeten op heupbreedte uit elkaar.
- Hef uw hielen op en verplaats uw gewicht naar uw beide grote tenen.
- Zet 10 stapjes naar voren op uw tenen.
- Zet uw voeten weer naast elkaar en laat dan de hielen langzaam zakken.
- Draai u om langs de steun en doe hetzelfde de andere kant op.
- Beweeg rustig en gecontroleerd.



## 4 Op de tenen lopen zonder steun

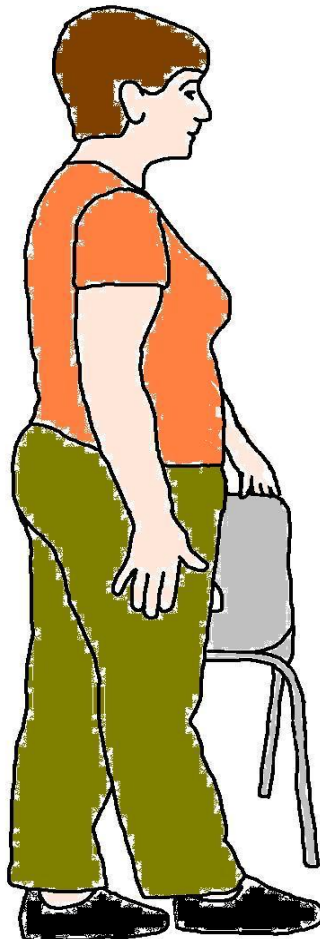
- Ga rechtop staan en plaats uw voeten op heupbreedte uit elkaar.
- Hef uw hielen op en verplaats uw gewicht naar uw beide grote tenen.
- Zet 10 stapjes naar voren op uw tenen.
- Zet uw voeten weer naast elkaar en laat dan de hielen langzaam zakken.
- Draai u om langs de steun en doe hetzelfde de andere kant op.
- Beweeg rustig en gecontroleerd.





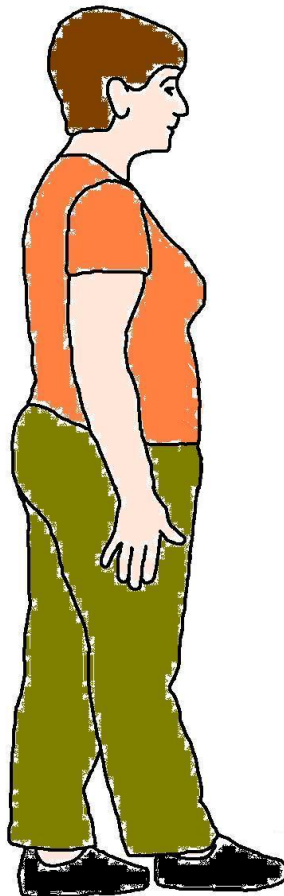
## 5 Teen-hiel stand met steun

- Ga rechtop staan naast een stevige stoel of andere steun.
- Plaats één voet direct voor de andere voet zodat beide voeten een rechte lijn vormen (de hiel van de ene voet raakt de tenen van de andere voet).
- Kijk vooruit en blijf gedurende 10 seconden in deze houding staan.
- Zet de voeten weer naast elkaar op heupbreedte en plaats vervolgens de andere voet voor.
- Blijf gedurende 10 seconden in deze houding staan.



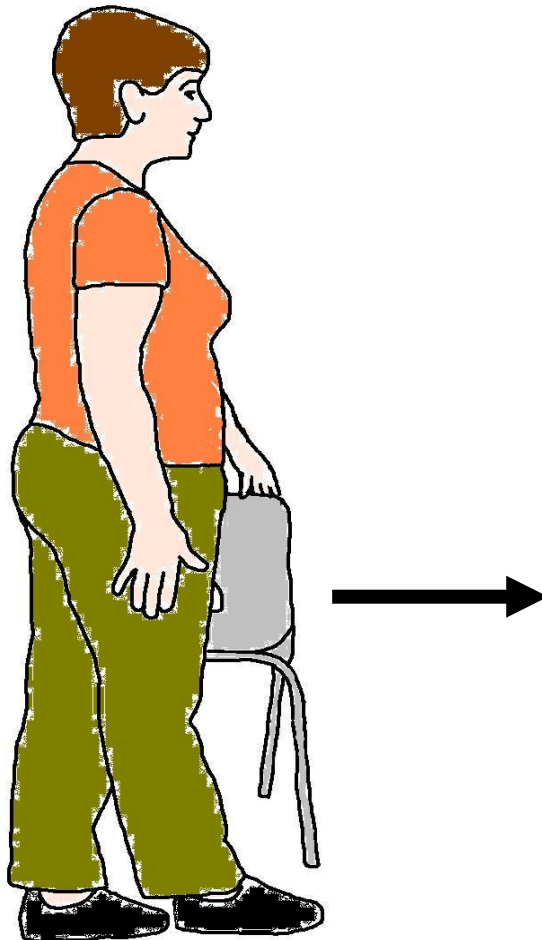
## 6 Teen-hiel stand zonder steun

- Ga rechtop staan.
- Plaats één voet direct voor de andere voet zodat beide voeten een rechte lijn vormen (de hiel van de ene voet raakt de tenen van de andere voet).
- Kijk vooruit en blijf gedurende 10 seconden in deze houding staan.
- Zet de voeten weer naast elkaar op heupbreedte en plaats vervolgens de andere voet voor.
- Blijf gedurende 10 seconden in deze houding staan.



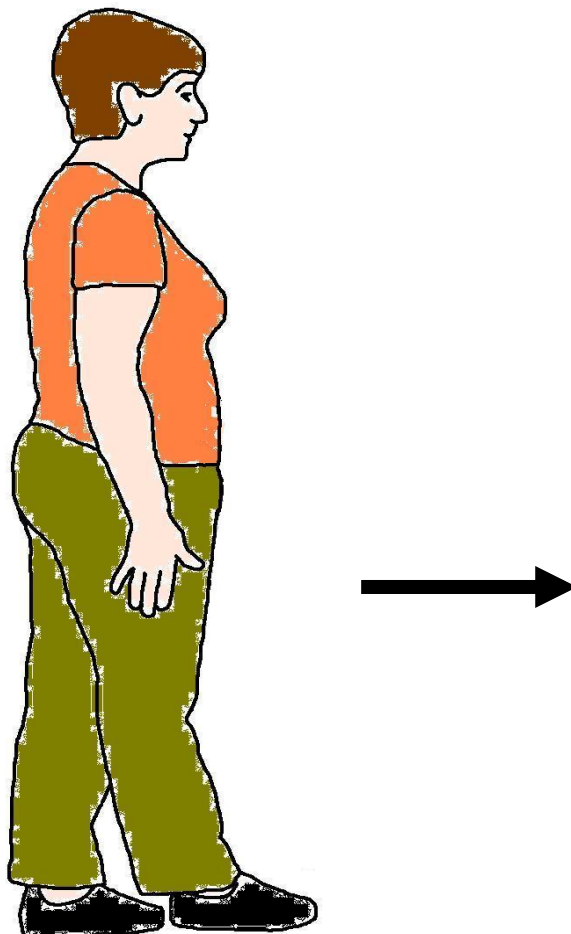
## 7 Teen-hiel loop met steun

- Voer deze oefening bij voorkeur uit langs een muur of plaats enkele stevige stoelen naast elkaar.
- Ga rechtop staan en houd de eerste stoel of muur vast.
- Loop 10 stapjes naar voren waarbij de ene voet direct voor de andere voet geplaatst wordt zodat de voeten 1 rechte lijn vormen (de hiel van de ene voet raakt de tenen van de andere voet).
- Kijk vooruit en probeer stabiel te lopen.
- Plaats uw voeten opnieuw op heupbreedte van elkaar voor u zich omdraait.
- Herhaal de oefening in de andere richting.



## 8 Teen-hiel loop zonder steun

- Ga rechtop staan.
- Loop 10 stapjes naar voren waarbij de ene voet direct voor de andere voet geplaatst wordt zodat de voeten 1 rechte lijn vormen (de hiel van de ene voet raakt de tenen van de andere voet).
- Kijk vooruit en probeer stabiel te lopen.
- Plaats uw voeten opnieuw op heupbreedte van elkaar voor u zich omdraait.
- Herhaal de oefening in de andere richting.



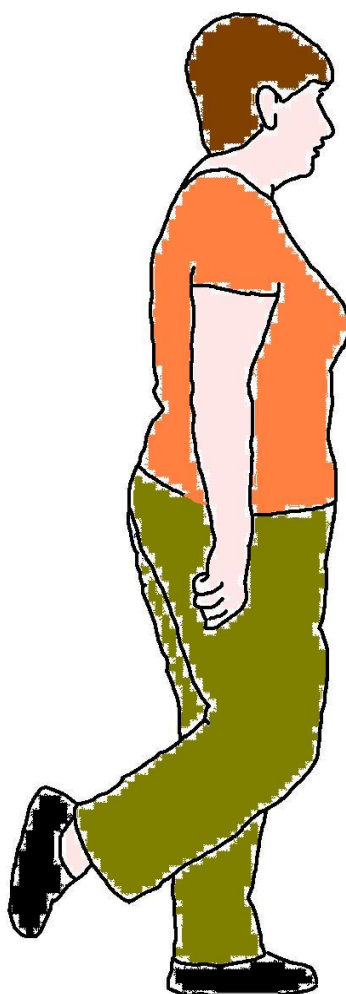
## 9 Op 1 been staan met steun

- Ga dichtbij een stevige stoel of andere steun staan en houd u hieraan vast.
- Ga op één been staan. Houd de knie van het been waarop u staat ontspannen en blijf rechtop staan.
- Houd deze positie gedurende 10 seconden vast.
- Herhaal deze oefening met het andere been.



## 10 Op 1 been staan zonder steun

- Sta rechtop.
- Ga op één been staan. Houd de knie van het been waarop u staat ontspannen en blijf rechtop staan.
- Houd deze positie gedurende 10 seconden vast.
- Herhaal deze oefening met het andere been.



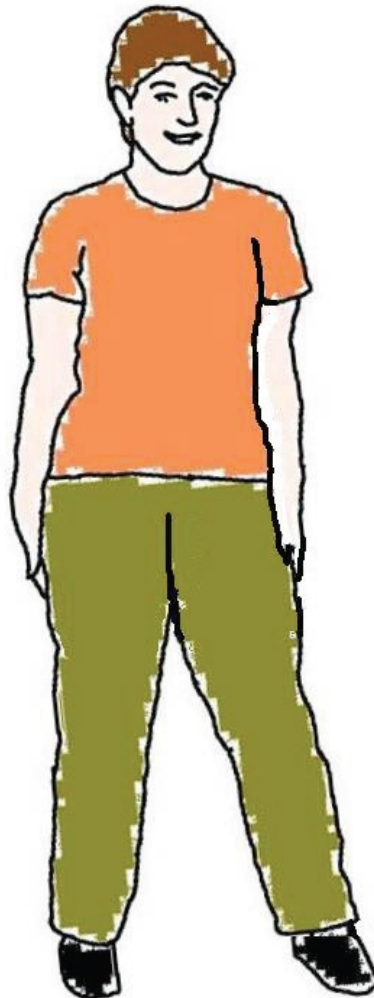
## 11 Zijwaarts stappen met steun

- Plaats enkele stevige stoelen naast elkaar.
- Ga rechtop staan met uw gezicht naar een stabiele stoel of andere steun.
- Zet 10 stapjes zijwaarts, houd uw heupen naar voren gericht en de knieën ontspannen.
- Herhaal de oefening in de andere richting.



## 12 Zijwaarts stappen zonder steun

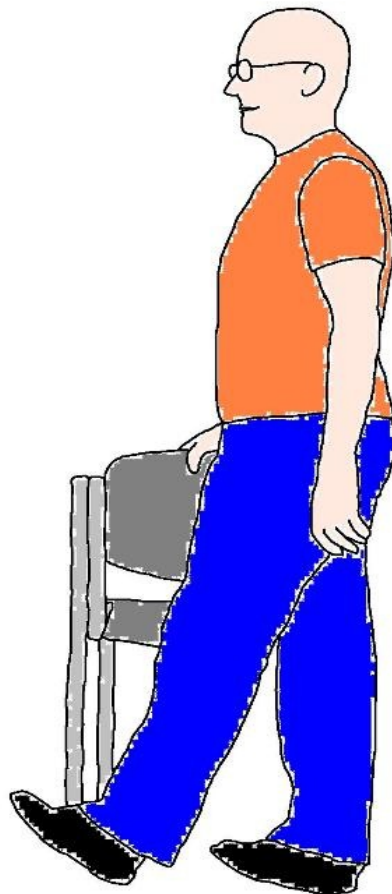
- Ga rechtop staan.
- Zet 10 stapjes zijwaarts, houd uw heupen naar voren gericht en de knieën ontspannen.
- Herhaal de oefening in de andere richting.





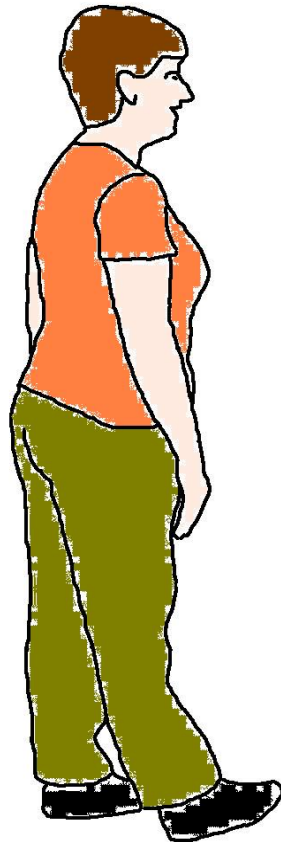
### 13 Lopen op de hielen met steun

- Voer deze oefening bij voorkeur uit langs een muur of plaats enkele stevige stoelen naast elkaar.
- Ga naast de steun staan.
- Til uw tenen van beide voeten van de grond zonder daarbij uw achterwerk naar achteren te buigen en houd uw knieën ontspannen.
- Zet 10 stappen op uw hielen.
- Beweeg rustig en beheerst.
- Blijf vooruit kijken.
- Zet de voeten naast elkaar, laat de tenen terug op de grond zakken en draai om.
- Herhaal de oefening in de andere richting.



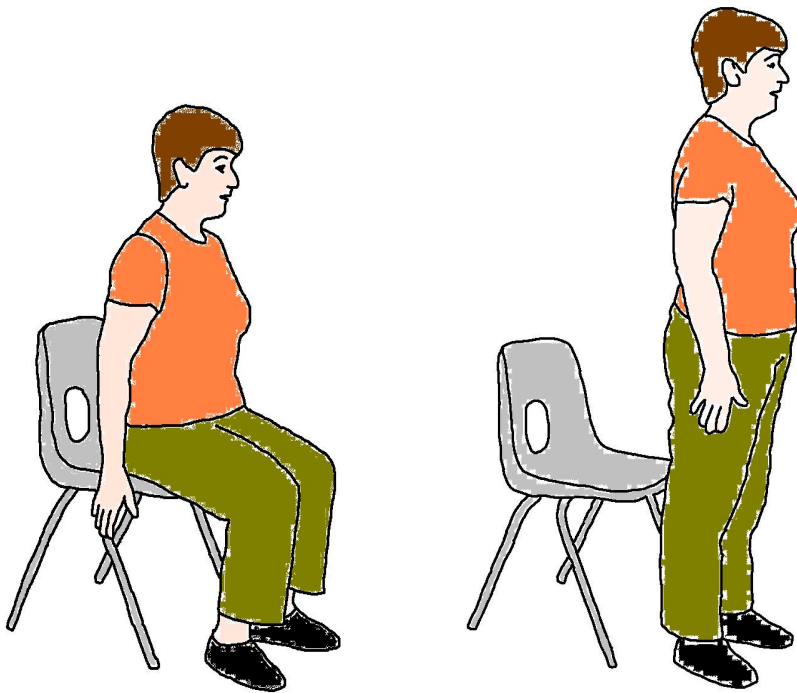
## 14 Lopen op de hielen zonder steun

- Ga rechtop staan.
- Til uw tenen van beide voeten van de grond zonder daarbij uw zitvlak naar achteren te brengen en houd uw knieën ontspannen.
- Zet 10 stappen op uw hielen.
- Beweeg rustig en beheerst.
- Blijf vooruit kijken.
- Zet de voeten naast elkaar, laat de tenen terug op de grond zakken en draai om.
- Herhaal de oefening in de andere richting.



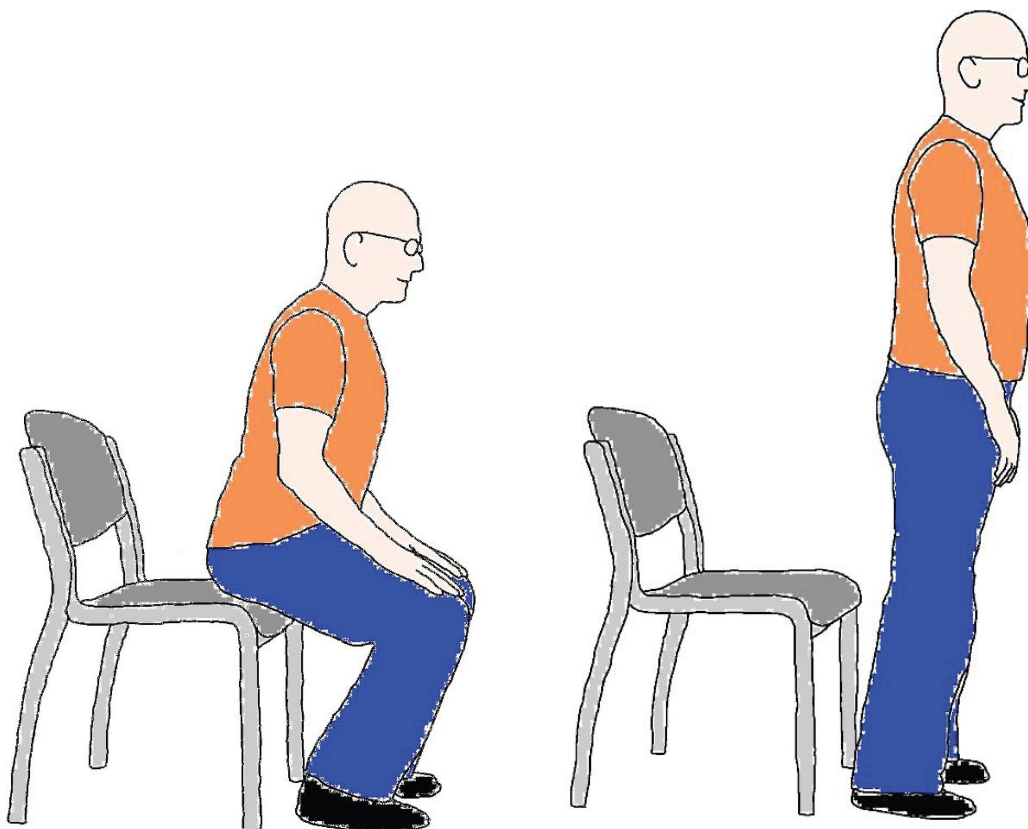
## 15 Van zit naar stand met steun

- Ga rechtop zitten, op het voorste gedeelte van de stoel.
- 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 tot uw benen de stoel raken.
- Ga langzaam weer zitten (u mag daarbij de stoel vasthouden als dat nodig is).
- Herhaal deze oefening \_\_\_\_\_ keer.



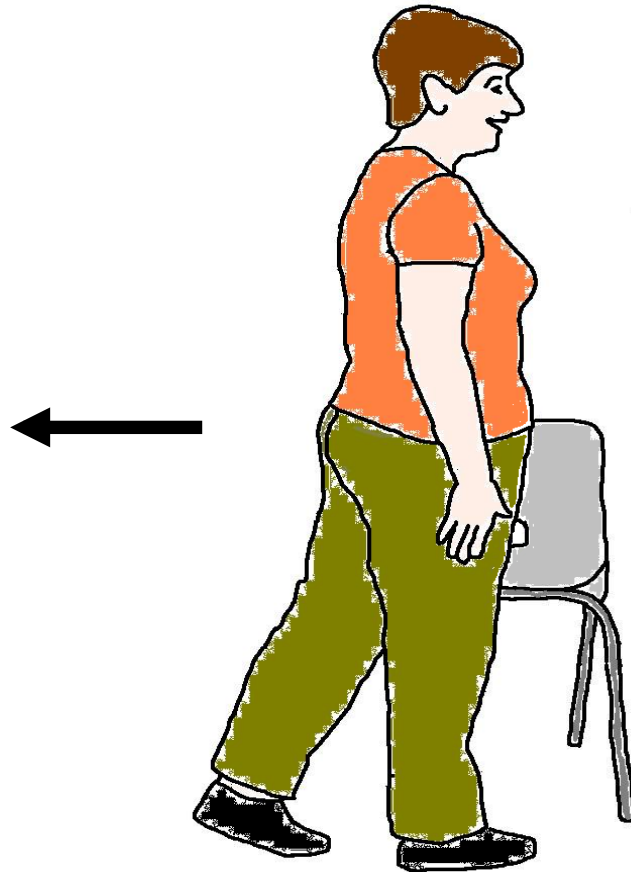
## 16 Van zit naar stand zonder steun

- Ga rechtop zitten, op het voorste gedeelte van de stoel met uw handen op uw dijnen of gekruist voor uw borst.
- Zet uw voeten iets naar achteren.
- Leun een beetje naar voren met rechte rug.
- Sta op.
- Stap naar achteren tot uw benen de stoel raken.
- Ga langzaam weer zitten.
- Herhaal deze oefening \_\_\_\_\_ keer.



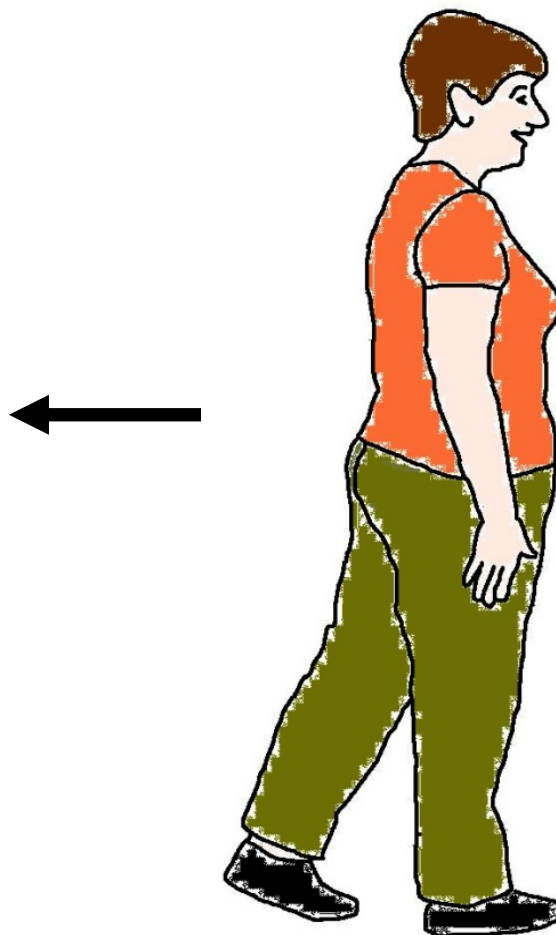
## 17 Achteruit lopen met steun

- Voer deze oefening bij voorkeur uit langs een muur of plaats enkele stevige stoelen naast elkaar.
- Ga naast de steun staan.
- Loop 10 stappen achteruit.
- Houd uw rug recht en kijk vooruit tijdens de oefening.
- Rol uw voet af van de tenen naar de hiel.
- Houd een regelmatig en rustig tempo aan.
- Herhaal de oefening in de andere richting.



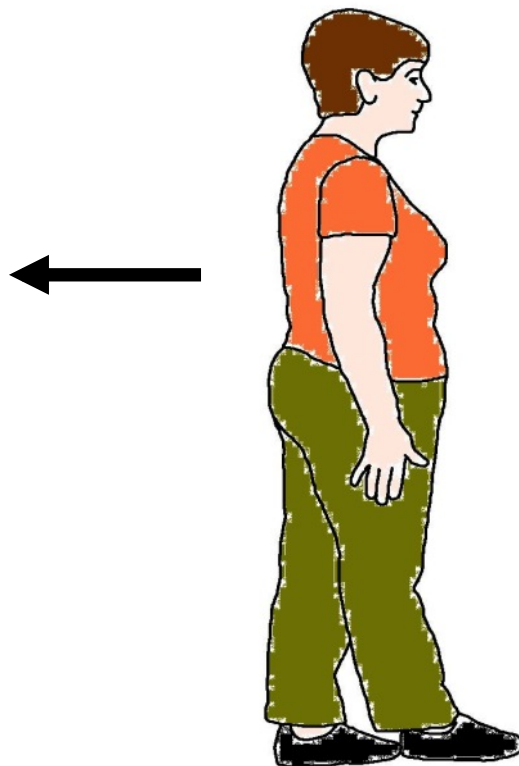
## 18 Achteruit lopen zonder steun

- Ga rechtop staan.
- Loop 10 stappen achteruit.
- Houd uw rug recht en kijk vooruit tijdens de oefening.
- Rol uw voet af van de tenen naar de hiel.
- Houd een regelmatig en rustig tempo aan.
- Plaats de voeten op heupbreedte naast elkaar vooraleer u zich omdraait
- Herhaal de oefening in de andere richting.



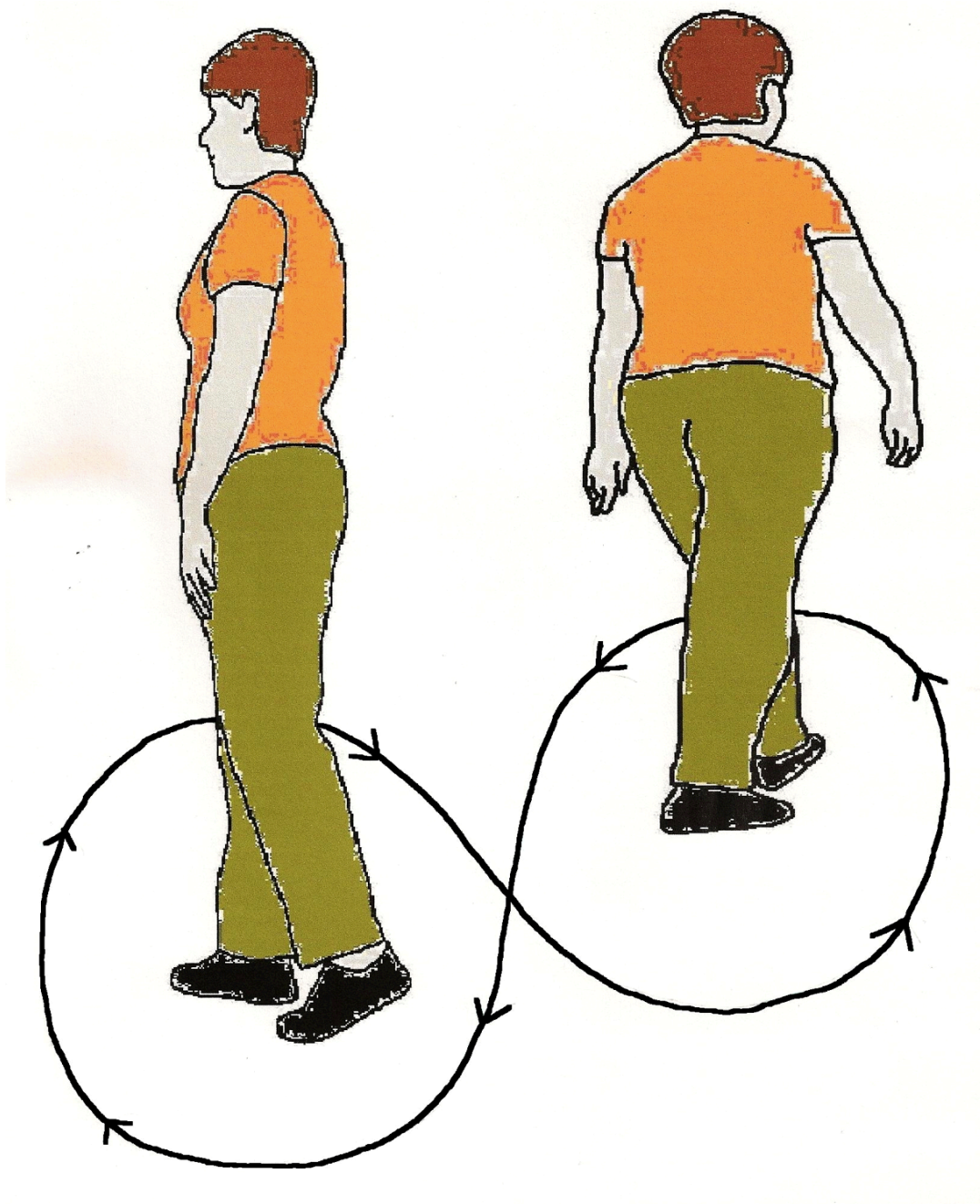
## 19 Tandemloop achteruit

- Ga rechtop staan.
- Kijk recht vooruit.
- Plaats de ene voet direct achter de andere voet zodat de voeten 1 rechte lijn vormen (de tenen van de ene voet raken de hiel van de andere voet).
- Loop op deze manier 10 stappen achteruit.
- Probeer soepel te lopen waarbij u de voet afrolt van de tenen naar de hiel.
- Plaats de voeten op heupbreedte naast elkaar vooraleer u zicht omdraait.
- Herhaal de oefening in de andere richting.



## 20 Stappen en draaien

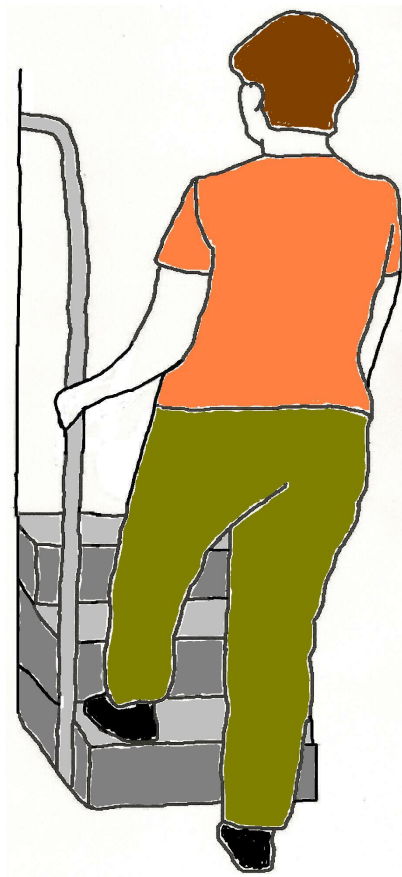
- Stap op uw normale snelheid in de vorm van een 8 (stap eventueel rond 2 stabiele stoelen indien u dat makkelijker vindt).
- Houd uw lichaam rechtop terwijl u stapt.
- Herhaal deze oefening 2 keer.





## 21 Traplopen

- Houd u vast aan de trapleuning indien u dit normaalgezien ook zou doen, maar probeer u niet teveel op te trekken met uw armen.
- Gebruik bij elke trede steeds eerst uw sterkste been.
- Zet uw voet volledig op de eerste trede.
- Kijk met uw ogen naar beneden om te controleren of uw voeten goed staan (eerder dan naar voren te buigen vanuit te heupen).
- Rust even uit bovenaan de trap en kom dan naar beneden waarbij u telkens uw zwakste been als eerste gebruikt.
- Herhaal deze oefening \_\_\_\_\_ keer.

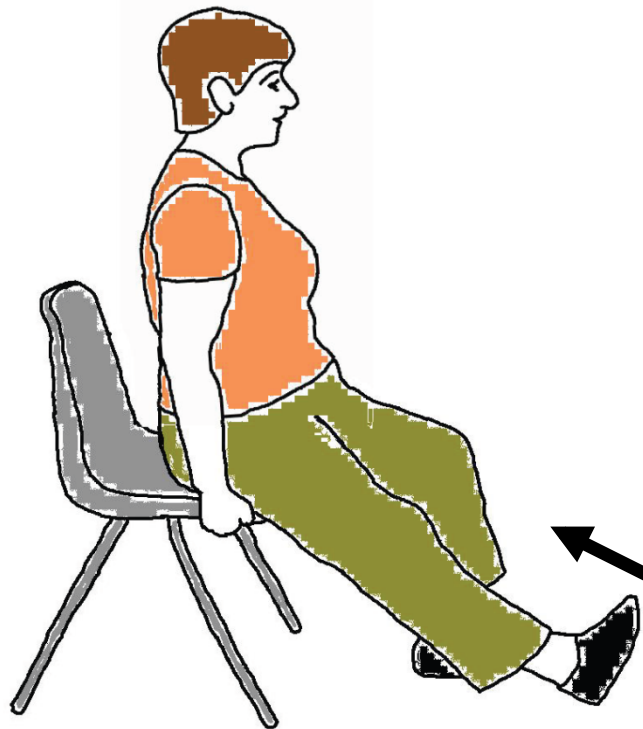


## De oefensessie afsluiten

Voer volgende rek- en strechoefeningen uit:

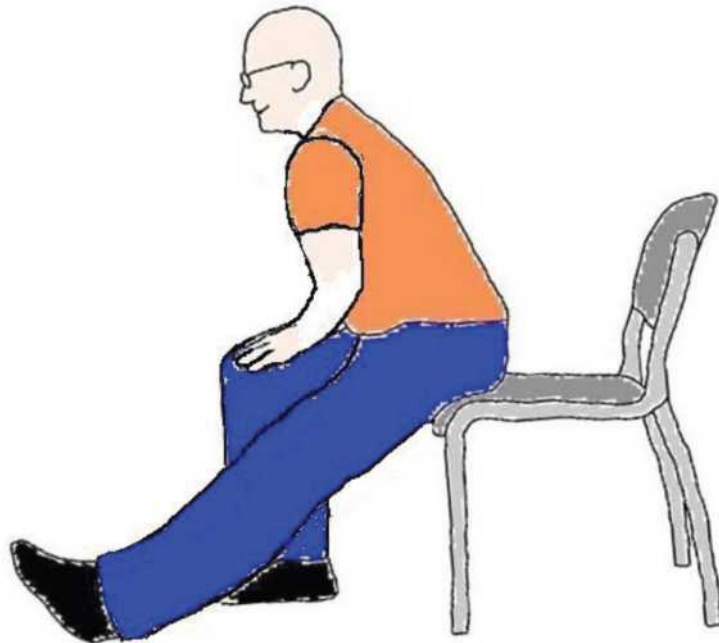
## 1 Kuiten strekken

- Zit op het voorste gedeelte van de stoel en houd de zijkanten vast.
- Houd één knie gebogen en recht boven de enkel.
- Strek het andere been uit een plaats de hiel op de grond.
- Trek je tenen op in de richting van uw scheenbeen.
- Voel hoe uw kuitspier wordt aangespannen.
- Houd dit 10 tot 15 seconden vast, zorg ervoor dat u de knie niet overstrekt.
- Doe hetzelfde met het andere been.



## 2 Achterkant van dijen strekken

- Zorg dat u op het voorste gedeelte van een stevige stoel zit.
- Strek één been en zet de hiel 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 15 seconden aan.
- Doe hetzelfde met het andere been.



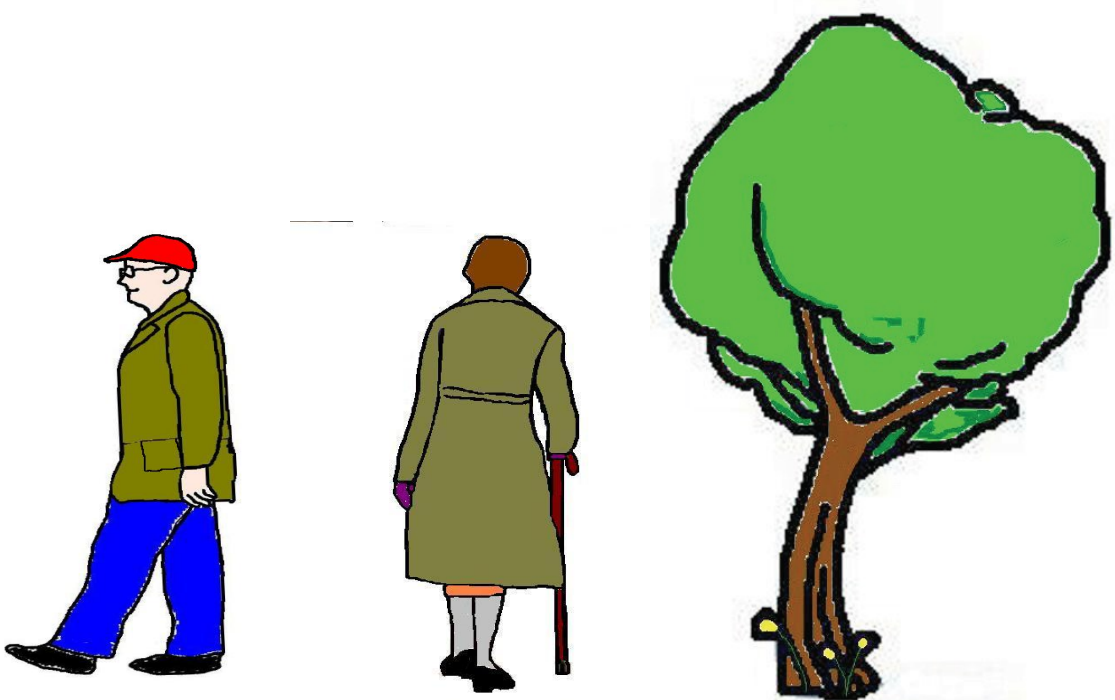
### 3 Wandelen

Probeer 2 keer per week een wandeling van 30 minuten te maken.

Wandelingen van 5 of 10 minuten zijn ideaal om mee te beginnen. Bouw op in tijd totdat u 30 minuten achter elkaar kunt wandelen.

Probeer te wandelen aan een tempo waarbij u het warm krijgt en sneller gaat ademen indien dit mogelijk is. U moet tijdens het wandelen wel nog gewoon kunnen praten. Als u teveel buiten adem bent om te praten dan gaat u te snel en moet u een beetje langzamer wandelen.

Draag comfortabele kleding en platte, stevige schoenen.



## Klaar!

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

Probeer de thuisoefeningen deze week **nog 2 keer** te doen. Kies nu een dag en een tijdstip voor een volgende sessie. U kan hiervoor gebruik maken van het oefendagboek op de volgende bladzijde.

### **Beter evenwichtsgevoel**

Als u de evenwichtsoefeningen regelmatig en met succes uitvoert, mag u proberen GELEIDELIJKAAN steeds minder uw handen als ondersteuning te gebruiken. 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 de 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 kinesitherapeut of huisarts wilt vragen of zeggen. Hieronder vindt u een dagboek dat u kunt gebruiken.

Datum (bv. 2 januari 2015)	Opmerkingen (bv. Een bepaalde oefening niet gedaan, een oefening lijkt beter te gaan)

## Bronverwijzing

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

The Otago Exercise Programme, Professor John Campbell & Dr Clare Robertson. ACC New Zealand, 1997.

Robertson MC, et al. Effectiveness and economic evaluation of a nurse delivered home exercise program to prevent falls 1: A randomized controlled trial. British Medical Journal 2001, Vol 322, p697-700.

Robertson MC, et al. Effectiveness and economic evaluation of a nurse delivered home exercise program to prevent falls 2: Controlled trial in multiple centers. British Medical Journal, 2001, Vol 322, p701-704.

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

## Dankbetuiging

### **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 Dr. Dawn Skelton voor hun aanhoudende technische ondersteuning.



**Deze vertaling van het Otago Strength and Balance Home Exercise Programme kwam tot stand door het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen en de Nederlandse Stichting VeiligheidNL namens ProFouND.**



[www.profound.eu.com](http://www.profound.eu.com)

[www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be)

[www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl)

Later Life Training © juni 2011.  
Dit boekje mag zonder kosten worden verspreid.