

Thuisoefenprogramma voor een stabiele houding, spierkracht en evenwicht



Later Life Training

Dit oefenpakket is gebaseerd op het 'Postural Stability Strength and Balance Home Exercise Programme' en werd door experts*, 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).

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

Inhoud

Inhoud	2
Algemene instructies.....	3
Veiligheid	4
Opwarmingsoefeningen	5
1. Stappen	6
2. Rondjes met de schouders.....	7
3. Enkels losmaken	8
4. Draaien met de rug	9
Specifieke oefeningen	10
1. Hielen optillen.....	11
2. Op de tenen lopen	12
3. Tenen optillen.....	13
4. Op de hielen lopen.....	14
5. Opzij stappen.....	15
6. Zwaaien als aan flamingo	16
7. Van zit naar stand	17
8. Bovenrug sterker maken	18
9. Buitenkant van de dijen sterker maken	19
10. Dijen sterker maken	20
De oefensessie afsluiten	21
1. Borstspieren strekken	22
2. Achterkant van dijen strekken.....	23
3. Kuiten strekken.....	24
Klaar!.....	25
Oefendagboek.....	26
Bronverwijzing	27
Dankbetuiging.....	27

Algemene instructies

Dit oefenprogramma is bedoeld om uw spieren sterker te maken. 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.

Voor sommige oefeningen heeft u een **flexiband** nodig (Specifieke oefeningen 8, 9 en 10). Dit is een elastische oefenband met een bepaalde weerstand die gebruikt wordt bij spierversterkende oefeningen.

De flexiband is te koop in de meeste sportwinkels, kan vaak ook via internet besteld worden of is verkrijgbaar via een kinesitherapeut.

U laat zich **best adviseren door een kinesitherapeut i.v.m. de gewenste sterkte van de weerstand**. Indien u de oefeningen op eigen initiatief uitoefent, raden wij aan een gemiddelde sterkte te kiezen. Indien de weerstand te zwaar is voor u, zal u niet het gevraagde aantal oefeningen kunnen uitvoeren. Indien te licht, zullen de oefeningen niet het gewenste effect hebben.

Aandacht: Voor al deze oefeningen heeft u een stoel nodig. Het is **uitermate belangrijk** om een **stabiele stoel** te kiezen, bv. een stevige tafel of zetel. **Voer dus nooit oefeningen uit terwijl u zich vasthoudt aan een wankele, 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, een flexiband, een uurwerk of stopwatch 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 twee 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 4 oefeningen.

Doe ze **allemaal**:

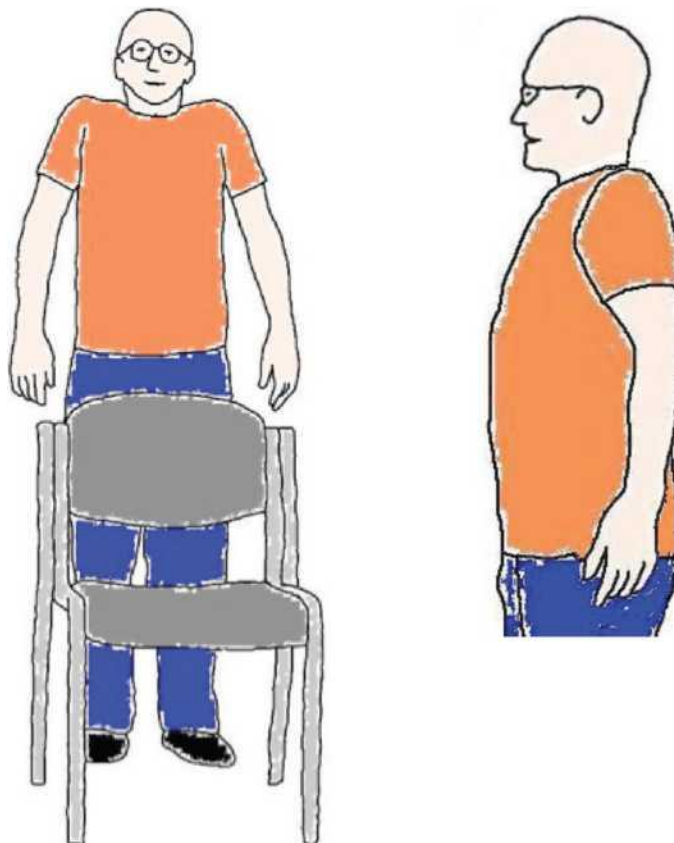
1 Stappen

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



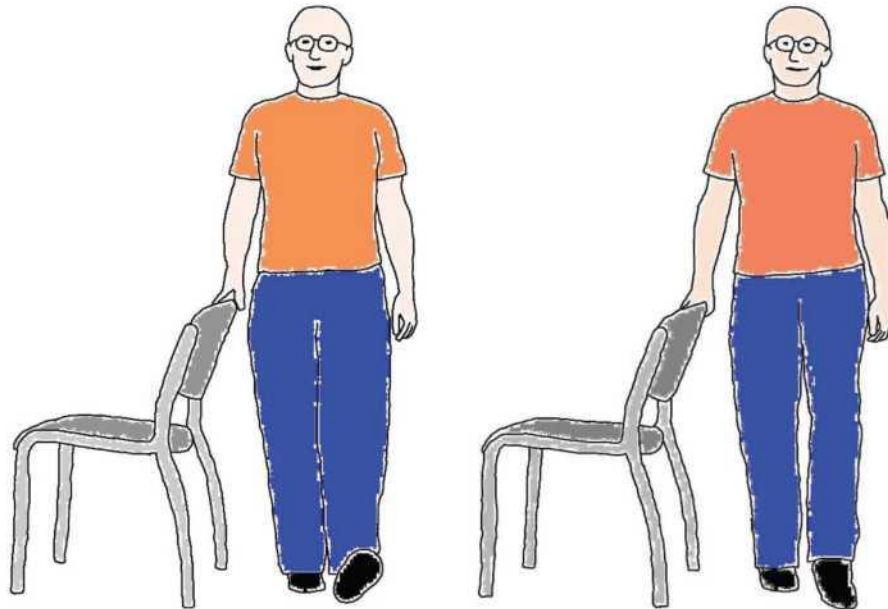
2 Rondjes met de schouders

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



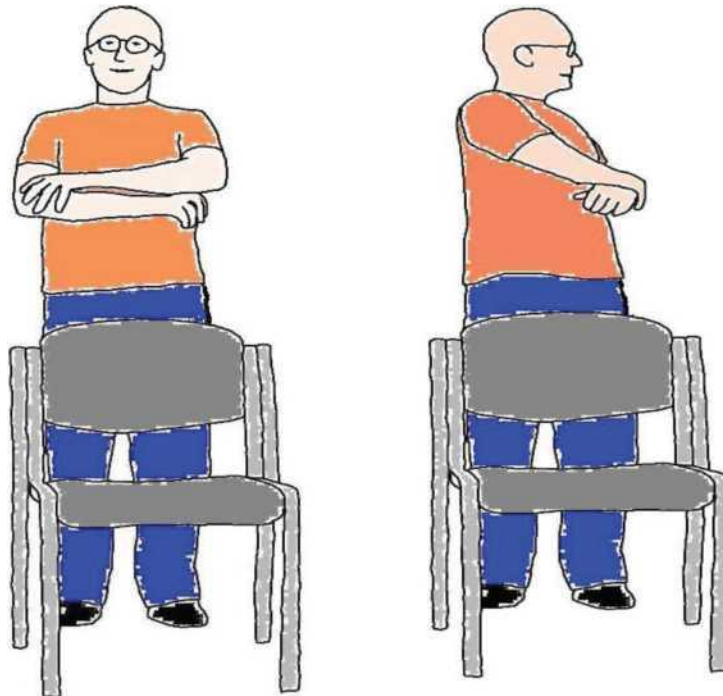
3 Enkels losmaken

- Ga aan de zijkant van een stevige stoel staan (of ga rechtop aan de voorkant zitten).
- Maak je groot.
- Houd de achterkant (of zijkanten) van de stoel vast.
- Zet één voet met de hiel op de grond, hef hem op en zet vervolgens uw tenen op dezelfde plaats neer.
- Herhaal dit 5 keer voor ieder been.



4 Draaien met de rug

- Ga zoveel mogelijk rechtop staan (of zitten) met uw voeten op heupbreedte.
- 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 deze oefening 5 keer.



Specifieke oefeningen

Dit gedeelte bestaat uit **10** oefeningen.

Doe ze allemaal.

Streef ernaar deze oefeningen 2 keer per week te doen, naast uw behandelsessie bij de kinesitherapeut en wandelingen.

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

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

1 Hielen optillen

- Ga rechtop staan en houd u vast aan een stevige stoel, tafel of aan het aanrecht.
- Hef uw hielen op en verplaats uw gewicht naar uw grote teen.
- Houd dit 1 tel vast.
- Laat uw hielen gecontroleerd zakken.
- Herhaal deze oefening 10 keer.



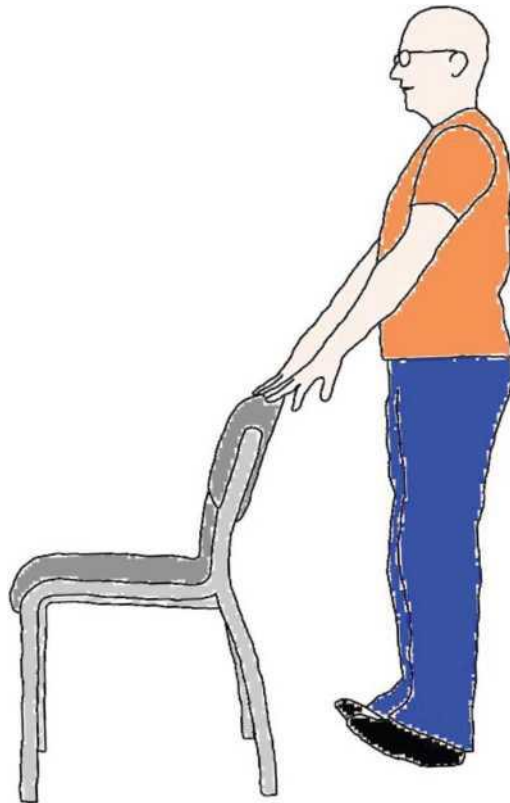
2 Op de tenen lopen

- Voer deze oefening bij voorkeur uit langs een muur of plaats 2 stabiele stoelen op 2 meter van elkaar.
- Ga rechtop staan, naast de muur of stabiele stoel.
- Hef uw hielen op (gewicht naar grote teen, net als bij de vorige oefening) en zet 10 stapjes naar voren langs de muur of in de richting van de andere stoel.
- Plaats eerst uw voeten naast elkaar en laat dan uw hielen gecontroleerd zakken.
- Doe hetzelfde in de andere richting.
- Steun tegen de muur of gebruik de stoelen indien u zich onzeker voelt.



3 Tenen optillen

- Ga rechtop staan en houd een stevige stoel of andere steun vast.
- Hef uw tenen op en verplaats uw gewicht naar uw hielen zonder daarbij uw zitvlak naar achteren te brengen.
- Houd dit 1 tel vast.
- Laat uw tenen gecontroleerd zakken.
- Herhaal deze oefening 10 keer.



4 Op de hielen 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 muur of stabiele stoel.
- Hef uw tenen 10 keer op zonder daarbij uw zitvlak naar achteren te brengen, en zet 10 stapjes naar voren langs de muur of in de richting van de andere stoel.
- Laat uw tenen gecontroleerd zakken.
- Doe hetzelfde in de andere richting.
- Steun tegen de muur of gebruik de stoelen indien u zich onzeker voelt.



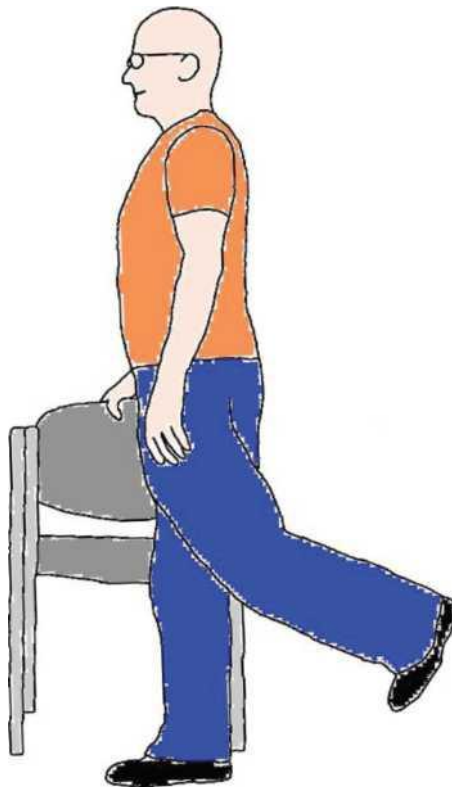
5 Opzij stappen

- 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 aangenaam aanvoelt.



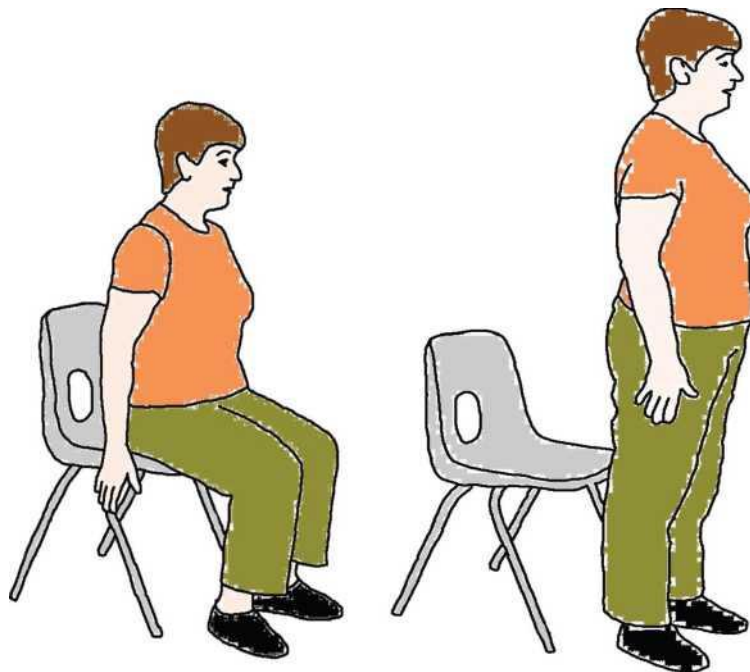
6 Zwaaien als aan flamingo

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



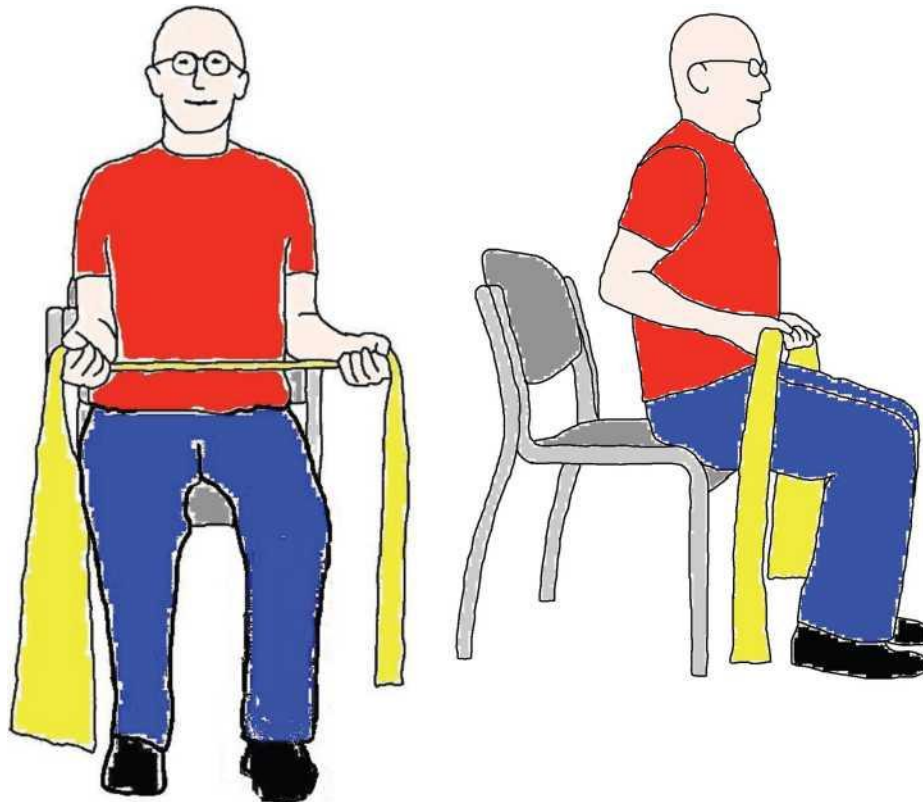
7 Van zit naar stand

- Ga rechtop zitten, op het voorste gedeelte van een stevige stoel.
- Zet uw voeten iets naar achteren.
- Leun lichtjes naar voren met een 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 breng uw zitvlak langzaam terug naar beneden tot op de stoel.
- Herhaal deze oefening 10 keer.



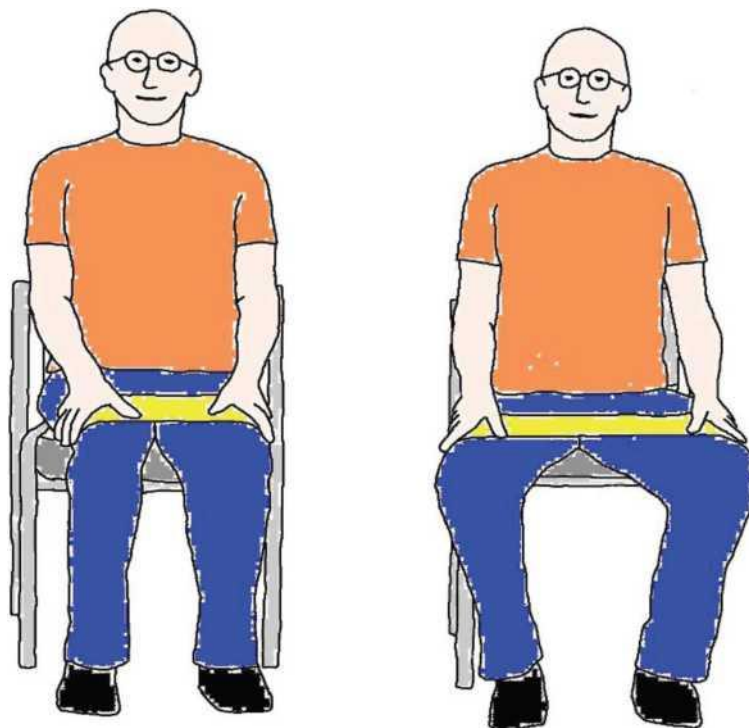
8 Bovenrug sterker maken

- 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 duw uw schouderbladen naar elkaar toe.
- Tel langzaam tot 5 en blijf normaal ademen.
- Ontspan terug en herhaal deze oefening nog 7 keer.



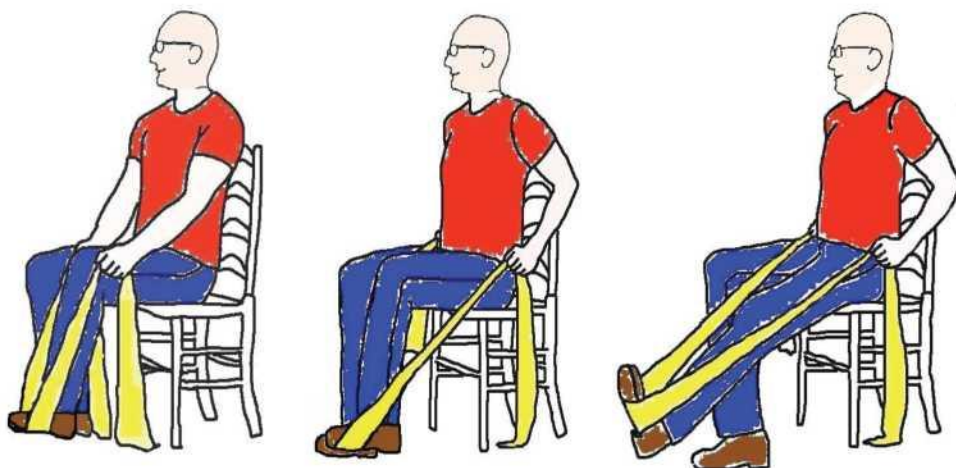
9 Buitenkant van de dijnen sterker maken

- Ga rechtop zitten, op het voorste gedeelte van een stevige stoel, met uw voeten en knieën tegen elkaar, en sla de flexiband om uw benen heen (houd de flexiband vlak en gestrekt).
- Zet uw voeten en knieën tot op heuphoogte uit elkaar.
- Duw uw knieën naar buiten terwijl u uw voeten plat op de grond houdt, en tel langzaam tot 5.
- Ontspan terug en herhaal deze oefening nog 7 keer.



10 Dijen sterker maken

- Ga rechtop zitten, op het voorste gedeelte van een stevige stoel.
- Plaats de flexiband onder de bal van één voet en neem hem met beide handen vast op kniehoogte.
- Hef uw voet een beetje op en trek uw handen naar uw heupen toe.
- Duw nu uw hiel van u weg totdat uw been gestrekt is en uw hiel de grond net niet raakt.
- Tel langzaam tot 5 en ga terug naar de beginpositie.
- Herhaal dit 6 tot 8 keer voor elk been.

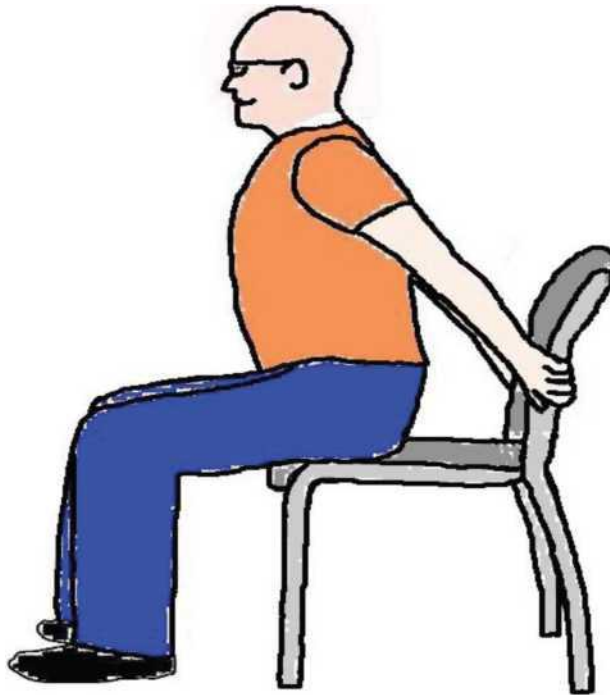


De oefensessie afsluiten

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

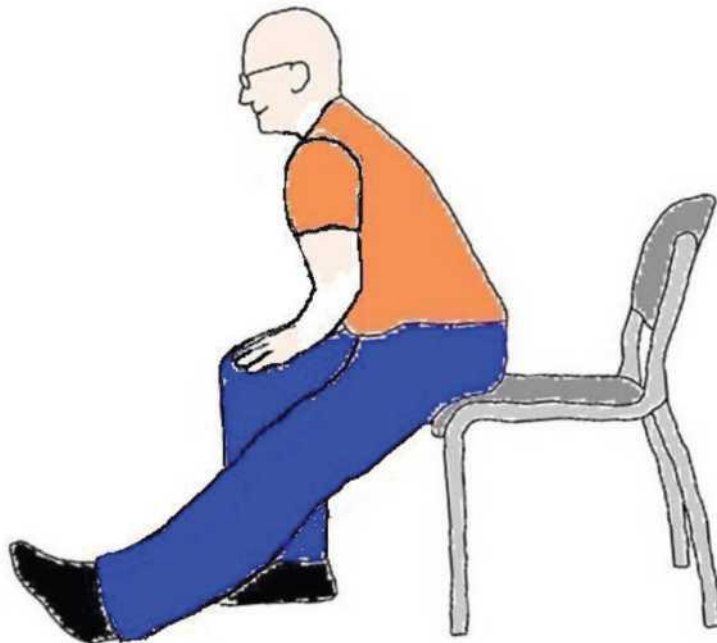
1 Borstspieren strekken

- Ga rechtop zitten, op het voorste gedeelte van een stevige stoel.
- 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.



2 Achterkant van dijen strekken

- Zorg dat u op het voorste gedeelte van een stevige stoel zit.
- Streck 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 20 seconden aan.
- Doe hetzelfde met het andere been.



3 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 hiel 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.



Klaar!

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

Probeer de thuisoefeningen deze week **nog één keer** te doen. Kies nu een dag en een tijdstip voor een tweede 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 2014)	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 Postural Stability Instructor Manual, Later Life Training, 2008.

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.

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 Postural Stability 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

www.valpreventie.be

www.veiligheid.nl

Later Life Training © juni 2011.

Dit boekje mag zonder kosten worden verspreid.