



## Valpreventie

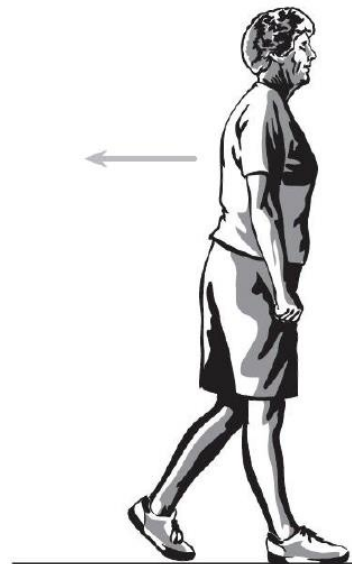
Ondertussen werd het basisniveau van het oefenprogramma afgewerkt. Start altijd vanuit deze basis. Probeer deze 3 keer per week uit te voeren. Ga na of je deze oefeningen al zittend of al staand uitvoert. Vanaf daar kan je verder opbouwen door het aantal herhalingen te verhogen en door de steun langzaam af te bouwen. Wie deze oefeningen regelmatig doet zal daar snel het effect van voelen.

Tijdens de zomer lassen we even een stop in maar vanaf september vind je op [www.ekeren.be](http://www.ekeren.be) een nieuwsbericht met opnieuw maandelijks een extra oefening terug om je evenwicht te verbeteren. Bouw deze ook steeds langzaam op in functie van je eigen mogelijkheden.

### Extra oefening evenwicht

#### Achterwaarts wandelen zonder steun

- Sta rechtop en kijk voorwaarts
- Loop 10 stappen achterwaarts
- Draai om
- Loop 10 stappen achterwaarts
- Herhaal deze oefening



(Campbell & Robertson, 2003)