



Valpreventie

We hebben nu het basisoniveau 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.

Elke maand vind je op www.ekeren.be een nieuwsbericht met een extra oefening terug om je evenwicht te verbeteren. Bouw deze ook steeds langzaam op in functie van je eigen mogelijkheden.

Extra oefening evenwicht

1. Knieën buigen zonder steun

- Sta rechtop en kijk voorwaarts
- Spreid je voeten op schouderbreedte
- Ga langzaam naar hurkzit door je knieën te buigen
- De knieën reiken tot over de tenen
- Zodra je hiel van de grond komen, ga je terug naar een rechtstaande houding
- Herhaal deze oefening 10 maal



(Campbell & Robertson, 2003)