



Valpreventie

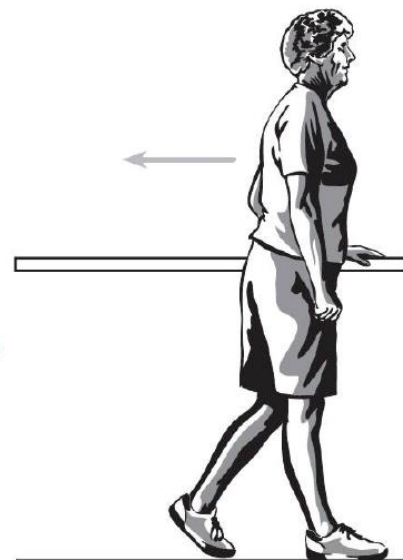
Het basisniveau van het oefenprogramma werd afgewerkt. Start altijd vanuit deze basis. Probeer deze 3 keer per week uit te voeren. Ga na of je deze oefeningen al zittend of al staand uitvoert. Vanaf daar kan je verder opbouwen door het aantal herhalingen te verhogen en door de steun langzaam af te bouwen. 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. Achterwaarts wandelen (met steun)

- Sta rechtop naast een stevige tafel en kijk voorwaarts
- Houd met 1 hand vast aan de rand van de tafel
- Loop 10 stappen achterwaarts
- Draai om en houd de rand van de tafel vast met je andere hand
- Loop 10 stappen achterwaarts
- Herhaal deze oefening



(Campbell & Robertson, 2003)