



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. Zijwaarts stappen (10 stappen naar links en 10 naar rechts)

- Sta rechtop en plaats je handen ter hoogte van je heupen
- Zet 10 stappen zijwaarts naar rechts
- Zet 10 stappen zijwaarts naar links
- Herhaal



(Campbell & Robertson, 2003)