



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.

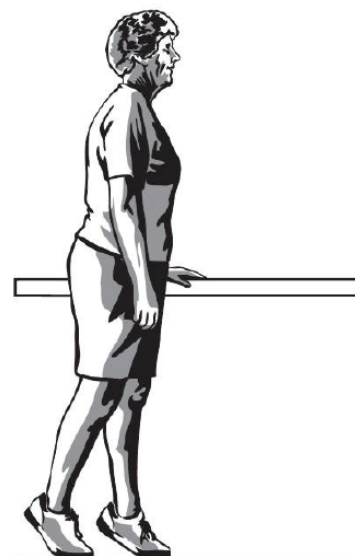
Elke maand vind je op www.ekeren.be een nieuwsbericht met een extra oefening terug om je evenwicht te verbeteren. Bouw deze ook steeds langzaam op in functie van je eigen mogelijkheden.

Extra oefening evenwicht

1. Stappen op de tippen met steun

Deze oefening voor het evenwicht bouw je verder op door ze met minder of zonder steun uit te voeren (zorg wel altijd voor steun binnen handbereik)

- Sta rechtop naast een stevige tafel en kijk voorwaarts
- Steun met 1 hand op de rand van de tafel
- Ga op de tippen van je tenen staan
- Stap 10 stappen voorwaarts op je tippen
- Breng je hielen terug naar de grond en draai om
- Stap 10 stappen voorwaarts op je tippen
- Herhaal



(Campbell & Robertson, 2003)