



## Valpreventie

Minder zitten, meer bewegen en regelmatig je spieren en evenwicht oefenen, dat is de beste strategie om vallen te voorkomen. Dat is belangrijk, want bij ouder worden neemt de kans op een val toe. We brengen verschillende oefeningen tot bij jou in de huiskamer. Werk reeks per reeks af en bouw rustig op. Gaat dit vlot? Dan kan je de reeksen achter elkaar uitvoeren of eventueel het aantal opdrijven. Lees ook zeker de tip onder elke reeks.

### Reeks 1 | Oefening 1: lenigheidsoefening: enkel

- Voer deze oefening ofwel zittend ofwel staand uit
- Richt je voet naar beneden en richt vervolgens je voet naar boven
- Herhaal 10 maal voor elke voet



(Campbell & Robertson, 2003)

### Reeks 1 | Oefening 2: spierversterkende oefening: kuit met steun

- Sta rechtop en kijk voorwaarts
- Steun met 1 hand op een stevige tafel
- Spreid je voeten op schouderbreedte
- Ga langzaam op je tippen staan
- Breng je hielen langzaam terug naar de grond
- Herhaal deze oefening 20 maal

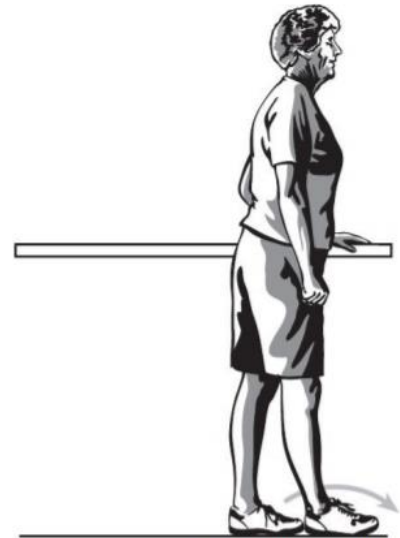


(Campbell & Robertson, 2003)



### Reeks 1 | Oefening 3: evenwichtsoefening: tandemstand met steun

- Sta rechtop naast een stevige tafel en kijk voorwaarts
- Steun met 1 hand op de rand van de tafel
- Plaats 1 voet recht voor de andere voet, zodat jouw voeten 1 rechte lijn vormen
- Blijf in deze houding staan gedurende 10 seconden
- Verander van positie door de achterste voet nu vooraan te plaatsen
- Blijf in deze houding staan gedurende 10 seconden



(Campbell & Robertson, 2003)

### Reeks 1 | Oefening 4: evenwichtsoefening: opstaan met 2 handen

- Je kan deze oefening doen, terwijl je vb. TV kijkt
- Zit op een stoel met leuning, die niet te laag is
- Plaats de voeten achter je knieën
- Buig naar voren over je knieën
- Duw je af met 2 handen op de leuning van de stoel
- Herhaal **10** maal



(Campbell & Robertson, 2003)

### Tip 1 | Verander stap voor stap je gewoontes. Elke stap telt!

Zit je vaak lang en ononderbroken stil? Maak daar dan geleidelijk aan komaf mee. Begin met regelmatig even recht te staan en te stappen, elk half uur indien mogelijk.

*Logo Antwerpen stelde deze tips en oefeningen voor je samen. Ze werden speciaal ontwikkeld om je evenwicht te verbeteren en je spieren sterker te maken als je ouder wordt.*



## Reeks 2 | Oefening 1: lenigheidsoefening: romp

- Maak je groot en plaats je handen ter hoogte van je heupen
- Houd je heupen stil
- Draai zo ver als je kan naar rechts op een comfortabele manier
- Herhaal 5 maal naar elke zijde



(Campbell & Robertson, 2003)

## Reeks 2 | Oefening 2: spierversterkende oefening: heup

(voor deze oefening kan je een gewichtje gebruiken maar het kan ook zonder)

- Bevestig het gewicht rond je enkel
- Sta rechtop en steun met 1 hand op een stevige tafel
- Hou het been, waaraan het gewicht bevestigd is, gestrekt en houd de voet recht vooruit
- Til dit been langzaam zijwaarts en keer vervolgens langzaam terug naar de starthouding
- Herhaal 10 maal
- Bevestig het gewicht aan de andere enkel en draai om
- Herhaal deze oefening 10 maal



(Campbell & Robertson, 2003)



## Reeks 2 | Oefening 3: evenwichtsoefening: op één been staan

- Sta rechtop naast een stevige tafel en kijk voorwaarts
- Steun met 1 hand op de rand van de tafel
- Sta op 1 been
- Tracht deze houding gedurende 10 seconden vol te houden
- Sta op het andere been
- Tracht deze houding gedurende 10 seconden vol te houden



(Campbell & Robertson, 2003)

## Reeks 2 | Oefening 4: evenwichtsoefening: opstaan met 1 hand

- Je kan deze oefening doen, terwijl je vb. TV kijkt
- Zit op een stoel met leuning, die niet te laag is
- Plaats de voeten achter je knieën
- Buig naar voren over je knieën
- Duw je af met 1 hand op de leuning van de stoel
- Herhaal 10 maal



(Campbell & Robertson, 2003)

## Tip 2 | Pas je omgeving aan!

Je kan minder stilzitten 'uitlokken'. De afstandsbediening van de tv buiten handbereik leggen, een glas te drinken halen, ... Ga in je omgeving op zoek naar creatieve oplossingen en maak er een gewoonte van.

*Logo Antwerpen stelde deze tips en oefeningen voor je samen. Ze werden speciaal ontwikkeld om je evenwicht te verbeteren en je spieren sterker te maken als je ouder wordt.*



### Reeks 3 | Oefening 1: lenigheidsoefening: hoofd

Voer deze oefening traag uit. Dan is ze veel effectiever. Duizel je makkelijk? Doe ze dan zeker terwijl je zit.

- Maak je groot en kijk voorwaarts
- Draai langzaam je hoofd naar rechts, zover je kan
- Draai langzaam je hoofd naar links, zover je kan
- Herhaal 5 maal naar elke zijde

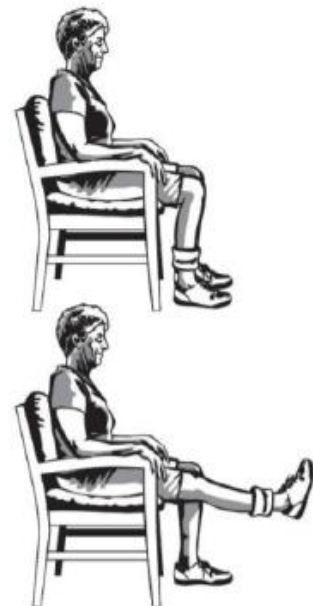


(Campbell & Robertson, 2003)

### Reeks 3 | Oefening 2: spierversterkende oefening: been heffen zit

Voor deze oefening kan je een gewichtje rond je been bevestigen maar je kan ze ook doen zonder.

- Je kan deze oefening doen terwijl je vb. TV kijkt
- Bevestig het gewicht rond je enkel
- Zit op een stevige stoel die voldoende steun geeft aan jouw rug
- Strek je been, waaraan het gewicht bevestigd werd, vooruit
- Breng je been vervolgens langzaam naar beneden
- Herhaal 10 maal
- Bevestig het gewicht aan de andere enkel
- Herhaal deze oefening 10 maal



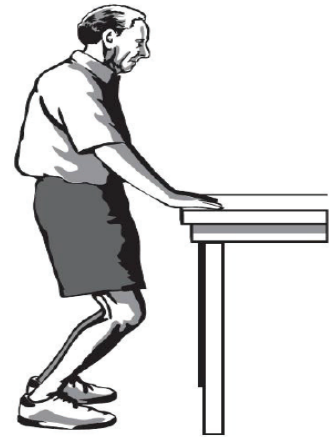
(Campbell & Robertson, 2003)





### Reeks 3 | Oefening 3: evenwichtsoefening: knieën buigen met steun

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

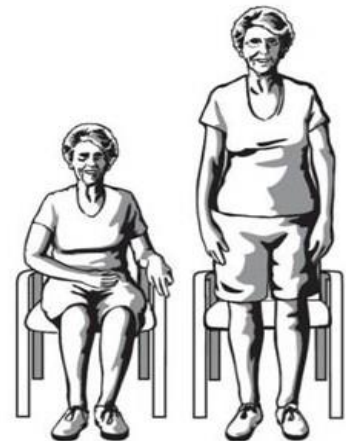


(Campbell & Robertson, 2003)

### Reeks 3 | Oefening 4: evenwichtsoefening: recht uit zit (minder steun indien mogelijk)

Deze oefening blijven we herhalen. Bedoeling is dat je de steun langzaam afbouwt, indien mogelijk. Je kan ook het aantal keren langzaam opbouwen.

- Je kan deze oefening doen, terwijl je vb. TV kijkt
- Zit op een stoel met leuning, die niet te laag is
- Plaats de voeten achter je knieën
- Buig naar voren over je knieën
- Duw je af met 1 hand op de leuning van de stoel
- Herhaal 10 maal



(Campbell & Robertson, 2003)

### Tip 3 | Maak een sport van meer beweging!

Beweegkansen genoeg in ons dagelijks leven, ook in coronatijd: rechtekomen uit de stoel, huishoudelijke klussen, te voet naar de winkel, ...  
Daag jezelf dus uit en zoek hoe je van deze beweegkansen een nieuwe gewoonte kan maken.

*Logo Antwerpen stelde deze tips en oefeningen voor je samen. Ze werden speciaal ontwikkeld om je evenwicht te verbeteren en je spieren sterker te maken als je ouder wordt.*



#### Reeks 4 | Oefening 1: lenigheidsoefening: rug

Deze oefening kan je in zit of al rechtstaand uitvoeren.

- Sta rechtop en spreid je voeten op schouderbreedte
- Plaats je handen in je lenden
- Buig voorzichtig naar achter
- Herhaal 5 maal



(Campbell & Robertson, 2003)

#### Reeks 4 | Oefening 2: spierversterkende oefening: hiel

- Sta rechtop naast een stevige tafel en kijk voorwaarts
- Steun met 1 hand op deze tafel
- Spreid je voeten op schouderbreedte
- Breng langzaam je gewicht op je hielen door de tenen naar omhoog te brengen
- Breng je tenen langzaam terug naar de grond
- Herhaal deze oefening 20 maal

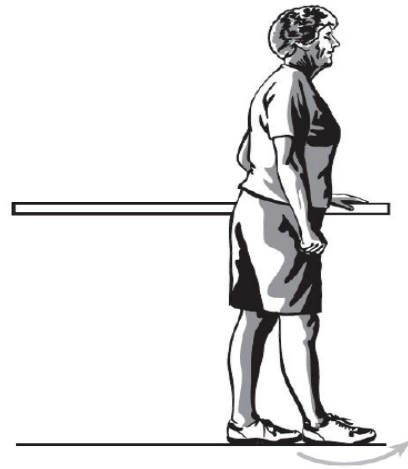


(Campbell & Robertson, 2003)



#### Reeks 4 | Oefening 3: evenwichtsoefening: tandemstand voorwaarts

- Sta rechtop naast een stevige tafel en kijk voorwaarts
- Steun met 1 hand op de rand van de tafel
- Plaats 1 voet recht voor de andere voet, zodat jouw voeten 1 rechte lijn vormen
- Plaats de achterste voet nu vooraan
- Herhaal zodat je 10 stappen voorwaarts zet
- Draai om
- Herhaal de oefening



(Campbell & Robertson, 2003)

#### Reeks 4 | Oefening 4: evenwichtsoefening: rechtstaan uit zit: opbouwen en steun verminderen

- Je kan deze oefening doen, terwijl je vb. TV kijkt
- Zit op een stoel met leuning, die niet te laag is
- Plaats de voeten achter je knieën
- Buig naar voren over je knieën
- Duw je af met 1 hand op de leuning van de stoel
- Herhaal 10 maal



(Campbell & Robertson, 2003)

#### Tip 4 | Correct tillen en heffen tijdens dagelijkse bewegingen.

Bij dagelijkse klussen moeten we dikwijls iets tillen of verplaatsen. Ook dat is bewegen en versterkt de spieren. Maar denk dan wel aan je rug:

- Let op een goede houding
- Hou de tillast zo dicht mogelijk tegen je lichaam
- Buig door je benen om iets op te tillen
- Vermijd een te zware last: loop liever twee keer met een lichte dan eenmaal met een heel zware last

*Logo Antwerpen stelde deze tips en oefeningen voor je samen. Ze werden speciaal ontwikkeld om je evenwicht te verbeteren en je spieren sterker te maken als je ouder wordt.*





### Reeks 5 | Oefening 1: lenigheidsoefening: nek

Bij deze oefening blijf je recht naar voor kijken en trek je je kin in.

- Maak je groot en kijk voorwaarts
- Plaats je hand op je kin
- Begeleid je hoofd recht naar achteren
- Herhaal 5 maal

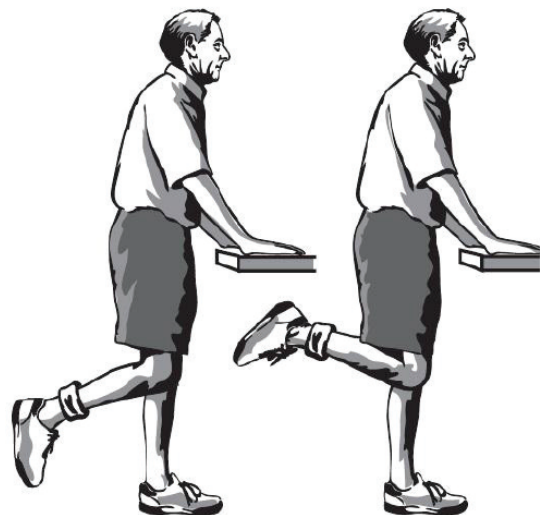


(Campbell & Robertson, 2003)

### Reeks 5 | Oefening 2: spierversterkende oefening: been heffen stand

Voor deze oefening kan je een gewichtje rond je been bevestigen maar je kan ze ook doen zonder.

- Bevestig het gewicht rond je enkel
- Sta rechtop en steun met beide handen op een stevige tafel
- Buig de knie door je voet naar je billen te brengen
- Breng je knie langzaam terug naar de starthouding
- Herhaal 10 maal
- Bevestig het gewicht aan de andere enkel
- Herhaal deze oefening 10 maal



(Campbell & Robertson, 2003)



### Reeks 5 | Oefening 3: evenwichtsoefening: tandem zonder steun

Zorg er bij deze oefening voor dat je steeds steun hebt binnen handbereik. Je kan de steun voorzichtig lossen.

- Sta rechtop en kijk voorwaarts
- Plaats 1 voet recht voor de andere voet, zodat jouw voeten 1 rechte lijn vormen
- Blijf in deze houding staan gedurende 10 seconden
- Verander van positie door de achterste voet nu vooraan te plaatsen
- Blijf in deze houding staan gedurende 10 seconden



(Campbell & Robertson, 2003)

### Reeks 5 | Oefening 4: evenwichtsoefening: recht uit zit (aantal opbouwen en steun afbouwen voor wie het kan)

- Je kan deze oefening doen, terwijl je vb. TV kijkt
- Zit op een stoel met leuning, die niet te laag is
- Plaats de voeten achter je knieën
- Buig naar voren over je knieën
- Duw je af met 1 hand op de leuning van de stoel
- Herhaal 10 maal



(Campbell & Robertson, 2003)

### Tip 5 | Verander stap voor stap je gewoontes

Een groot deel van de dag lichte bewegingen doen, levert heel wat gezondheidsvoordelen op. En daarvoor hoef je geen buitengewone inspanningen te doen. Heel wat dagelijkse activiteiten doen je ademhaling wat versnellen en je hart wat sneller kloppen: ramen wassen, de trap nemen, wat sneller wandelen, ... Zo kan je ook in huis stap voor stap je conditie opbouwen.

*Logo Antwerpen stelde deze tips en oefeningen voor je samen. Ze werden speciaal ontwikkeld om je evenwicht te verbeteren en je spieren sterker te maken als je ouder wordt.*

