

Valpreventie

Intake- vragenlijst en testen (valrisicotest en/of GVS) en indien mogelijk 6MWT

Trainingen:

1. Voor iedere training Otago Warming-up oefeningen
2. Losmakende oefeningen
3. Bekkenoefeningen
4. Voet-en enkeloefeningen
5. Oefeningen voor sterke benen
6. Balanstraining
7. Balansdans
8. Otago spierkrachtoefeningen
9. Otago evenwichtsoefeningen met steun
10. Otago evenwichtsoefeningen zonder steun
11. Opstaan vanaf de grond

Hertest valrisicotest en/of GVS en evt 6MWT

Warming-up oefeningen



a) Bewegingen van het hoofd

- Sta of zit rechtop en kijk vooruit
- Draai langzaam uw hoofd zo ver als u kunt naar rechts
- Draai langzaam uw hoofd zo ver als u kunt naar links
- Herhaal iedere kant vijf keer

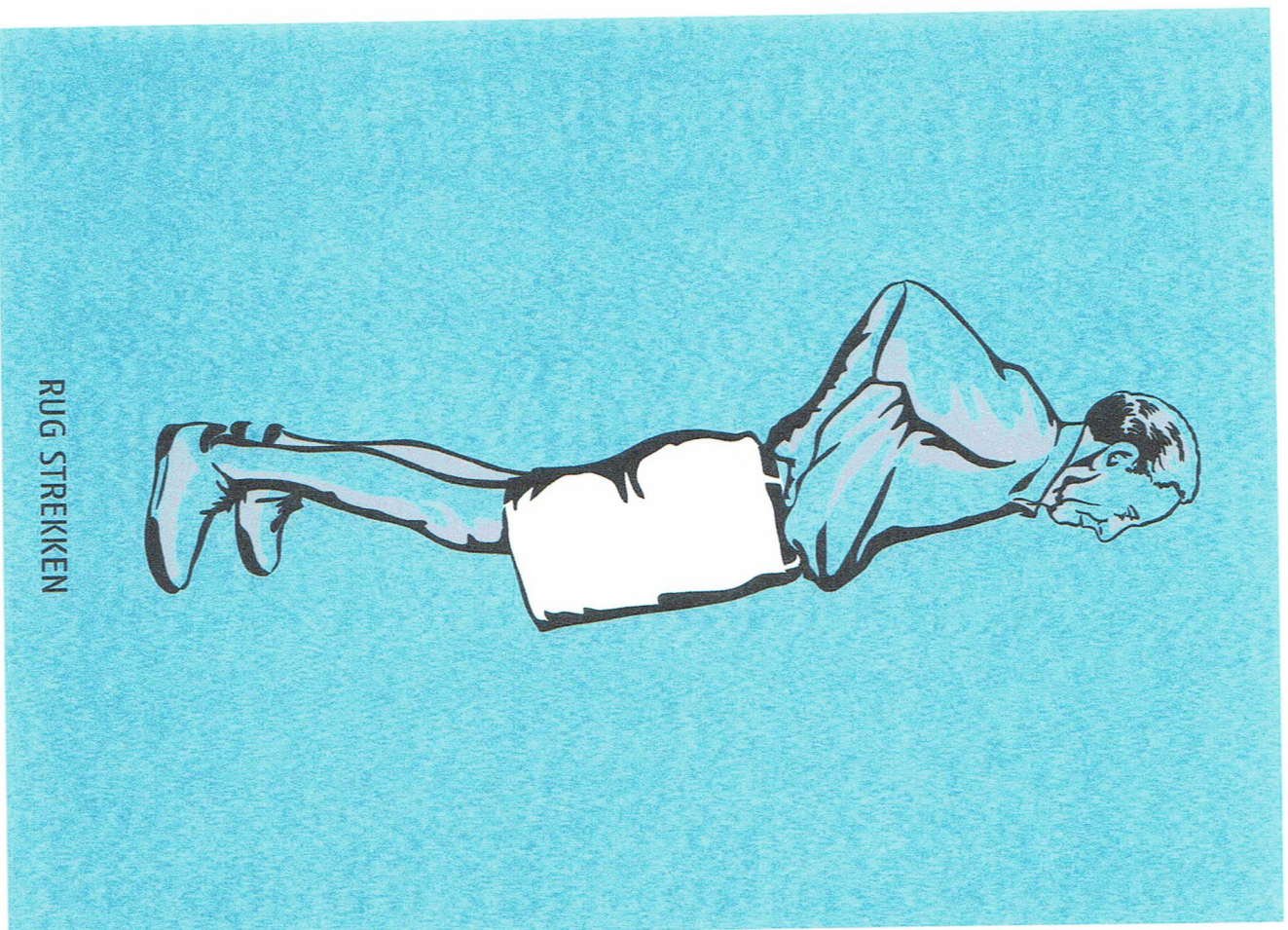
Warming-up oefeningen

b) Nekbewegingen

- Sta of zit rechtop en kijk vooruit
- Plaats een hand op uw kin
- Druk uw hoofd recht naar achter (maak een onderkin)
- Herhaal dit vijf keer



Warming-up oefeningen



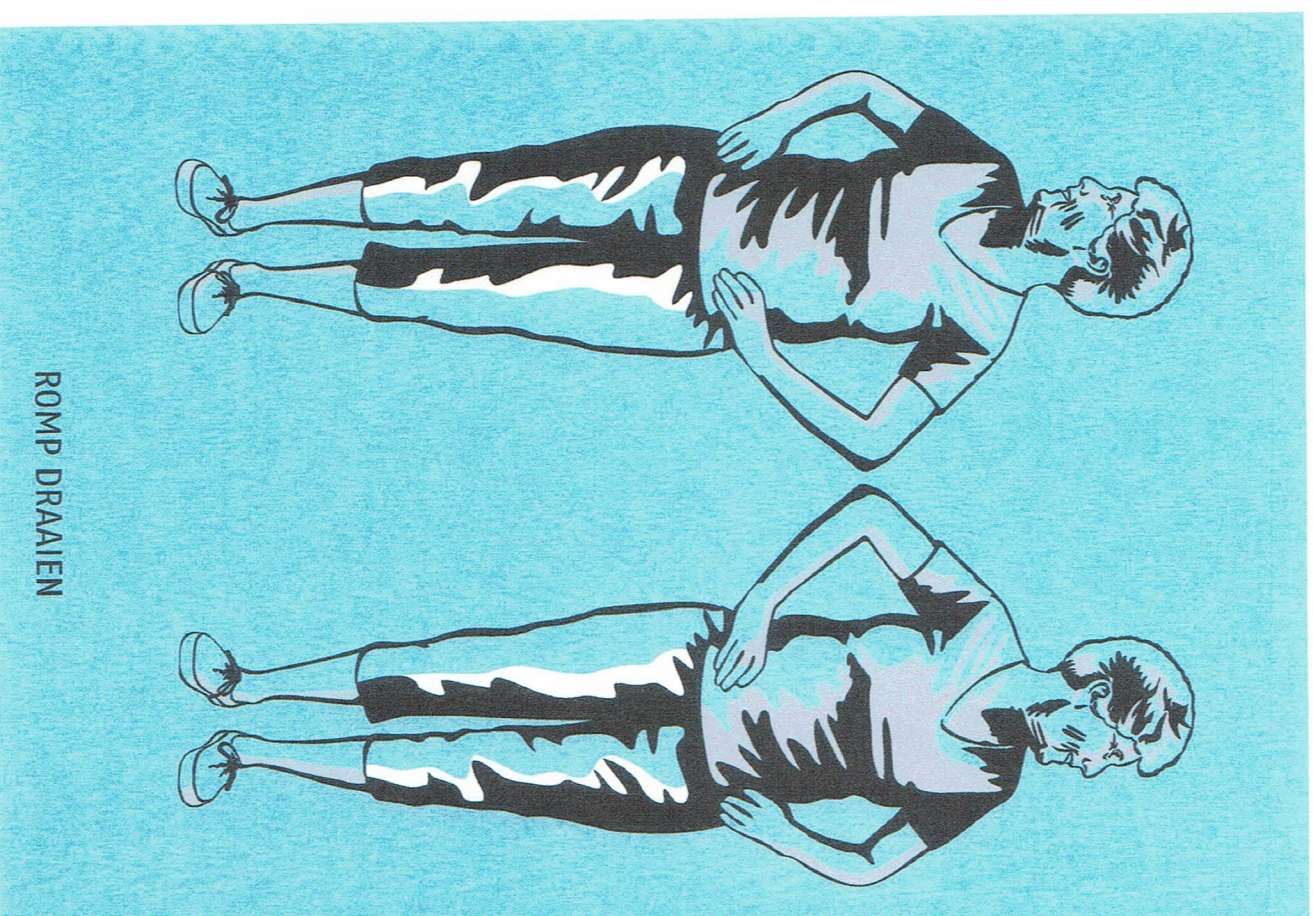
c) Rug strekking

- Sta rechtop met de voeten op schouderbreedte uit elkaar
- Plaats de handen op het smalste gedeelte van de rug (duimen naar voren)
- Leun voorzichtig naar achter
- Herhaal dit vijf keer

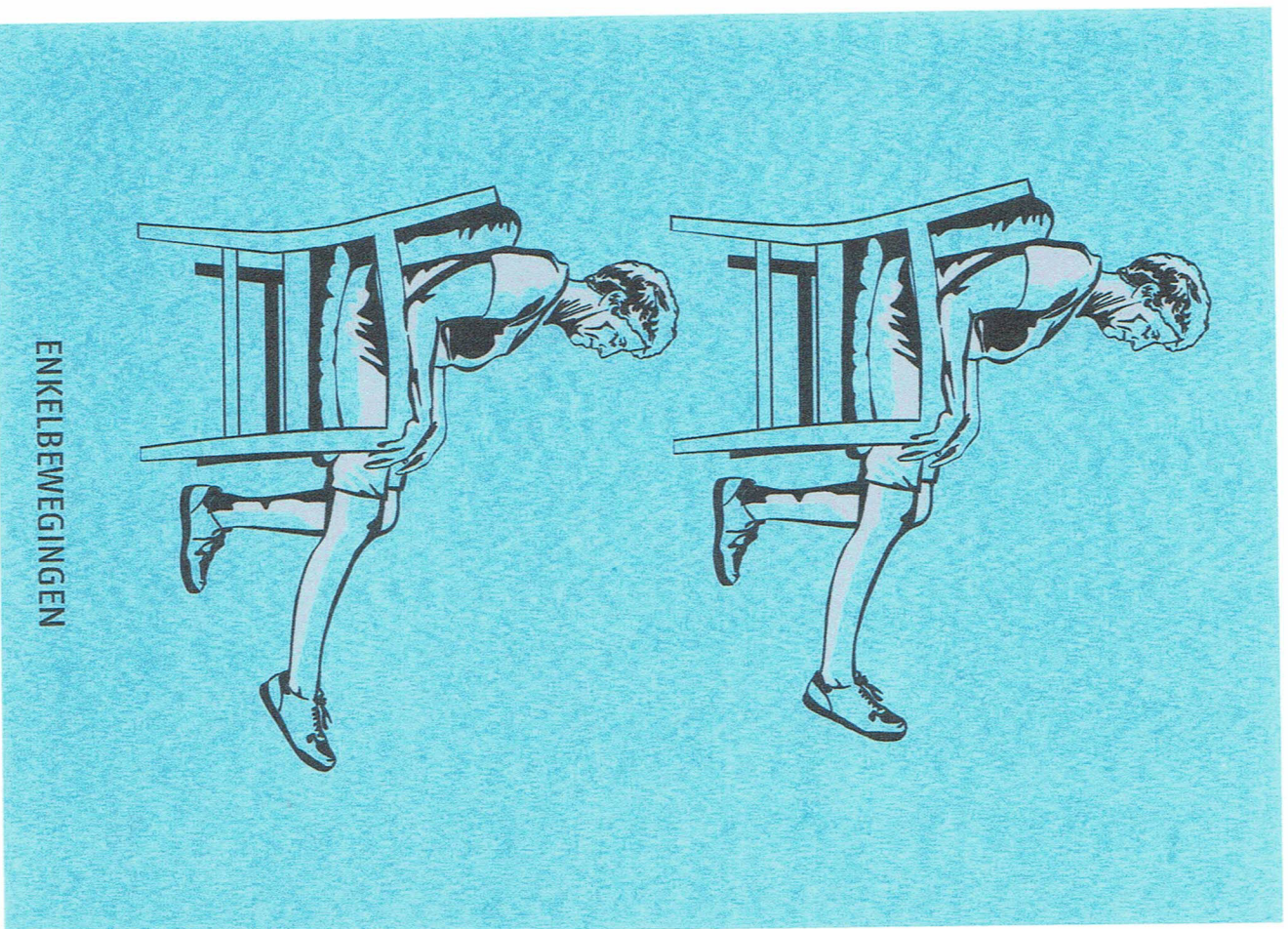
Warming-up oefeningen

d) Romp bewegingen

- Sta rechtop en plaats uw handen op uw heupen
- Beweeg uw heupen niet
- Draai rustig zo ver als u kunt naar rechts, zonder pijn
- Draai rustig zo ver als u kunt naar links, zonder pijn
- Herhaal vijf keer naar iedere kant



Warming-up oefeningen



e) Enkelbewegingen

- Ga staan of zitten
- Wijs met de voet naar beneden, trek dan de voet weer terug naar u toe
- Herhaal 10 keer voor iedere voet