

Om in balans te kunnen blijven zijn mensen ook afhankelijk van het beengevoel. Als uw benen beter voelen en u het contact met de grond beter kan voelen, is het makkelijker uw balans te bewaren.

Naarmate men ouder wordt, kan de informatie vanuit voetzolen, enkels en benen minder makkelijk door de hersenen verwerkt worden. Hieronder volgen enkele tips en oefeningen die helpen om dit proces extra te stimuleren.

Deze tips helpen de oefeningen beter uit te voeren:

- Zorg voor blote voeten, kousenvoeten of schoenen met soepele zool.
- Probeer te ontspannen: met gespannen spieren kunt u moeilijker voelen of u in balans bent.
- Adem af en toe lang en rustig uit. Dit helpt om te ontspannen en beter te voelen.
- Masseer uw benen voor een betere doorbloeding in uw benen en beengevoel te stimuleren. Op de volgende pagina vindt u enkele eenvoudige beenmassages.

Lukken de oefeningen na verloop van tijd goed, doe dan de oefeningen eens met gesloten ogen. Met de ogen dicht zult u uw vermogen om te voelen voor 100 procent inschakelen. Doe dit alleen als u zich zeker genoeg voelt. Ga eventueel achter een stoel staan en houd uzelf aan de rugleuning vast.

6.1 Enkele massages



6.1 a

**Uitgangshouding:**

- zit op een stoel.

**Uitvoering:**

- voer de massages met aandacht uit. Het doel van de massages is dat u uw benen goed aanraakt. Maak vloeiende langzame bewegingen en volg de contouren van uw benen met soepele handen.
- strijk met uw handen aan de buitenzijde van uw bovenbeen vanaf de heupen naar de knieën, ga onder de knieën langs, en strijk aan de binnenzijden weer omhoog naar uw liezen. Als u naar voren strijkt, beweeg dan mee met uw bovenlichaam en omgekeerd zo ook naar achteren;



6.1 b

- strijk met cirkeltjes rondom uw knie-schijven. Ook weer aan de buitenkant van u af, via onder en langs de binnenkant naar u toe;
- strijk vanaf de buitenzijde van de heupen langs de benen naar beneden, ga achter de buitenste enkelknobbels langs, raak de buitenranden van uw voeten stevig aan. Strijk verder via de toppen van de tenen, langs de binnenkanten van de voeten en onder de binnenste enkelbotten door, langs de binnenkanten van de benen weer omhoog.

### 6.2 Staan

#### Uitgangshouding:

- sta met de voeten op schouderbreedte.  
Haal uw knieën van het slot.

#### Uitvoering:

- trek een paar keer de voetzolen in, krom de tenen, trek de bekkenbodem in en ontspan dan weer met een uitademing. Wat ervaart u?
- als u gespannen staat, zult u de grond onder uw voeten minder gemakkelijk kunnen voelen. Bovendien zult u door de gespannenheid een balansverstoring niet kunnen herstellen.

6.3 Schommelen (1)



6.3 a



6.3 b

**Uitgangshouding:**

- sta met de voeten op schouderbreedte.

**Uitvoering:**

- breng heel langzaam schommelend en wiegend het gewicht van links naar rechts en weer terug. Probeer zo min mogelijk te buigen in uw bovenlichaam, maar juist het bekken te verplaatsen. Dit is een goede oefening om te doen als u ergens in een rij moet wachten. Zo oefent u terwijl u wacht. Zo op en neer schommelen is minder belastend voor de benen dan hangen of stilstaan en uw balansgevoel groeit met de dag.

### 6.4 Schommelen (2)

#### **Uitgangshouding:**

- sta met de voeten op schouderbreedte ontspannen in de knieën.

#### **Uitvoering:**

- maak dezelfde beweging als schommelen (1), waarbij u nu probeert om de ontspanningsbeweging naar beneden te versterken met een lichte 'uitademing naar de voeten'. U zult dan in het midden wat dieper in uw knieën gebogen staan, op weg naar de andere kant. Daar krijgt u weer steun onder uw andere voet;
- probeer hierbij uw onderrug te ontspannen door uw staartbotje naar beneden te laten zakken. Uw rug verlengt zich dan. Dit is niet makkelijk. Vraag uw docent om begeleiding;
- neem rustig de tijd om dit te ervaren. Herhalen zolang u het prettig vindt.

### 6.5 Voetje schuiven



6.5

#### **Uitgangshouding:**

- sta met de voeten op schouderbreedte.

#### **Uitvoering:**

- breng uw gewicht helemaal op één been. Dit doet u door een beetje te gaan zitten in dat been. U schuift met de platte voetzool van de andere voet naar voren. U kunt de armen tegelijkertijd ontspannen voor u uit opheffen;
- kom terug en wissel van voet. Hoe langzamer, ook de terugweg, des te beter;
- als het lukt, kunt u uw balans testen door aan het einde van de schuifbeweging uw voorste voet heel even 1 centimeter op te tillen; adem uit en laat de rug langer worden, het staartbot naar beneden.

**6.6 Slow motion lopen****Uitgangshouding:**

- sta met de voeten op schouderbreedte.

**Uitvoering:**

- begin hetzelfde als oefening 6.5 voetje schuiven;
- laat nu uw voorste voet staan, breng uw gewicht vanuit uw heupen naar voren en kom op uw voorste been staan. Voel dat dit been uw hele gewicht draagt en het achterste been helemaal niets. Pas als dat gelukt is, zet u het achterste been naar voren. Zo loopt u, het evenwicht beheersend, een paar meter. Let op dat u de voeten op schouderbreedte plaatst en niet recht voor elkaar;
- telkens als u de balans dreigt te verliezen, gaat u na hoe uw lichaam reageert met spanningen, schrikreacties, vastzetten en hoe u dit door ontspanning kunt oplossen;
- let op: het is verleidelijk om alle aandacht te geven aan de voorste voet. Een goede balans ontstaat juist door het been waarmee u uw gewicht draagt, alle aandacht te geven en daar werkelijk in te 'zinken'.