

Cognitieve bewegingsstrategieën:

Indien bepaalde activiteiten moeilijk zijn kan het helpen om handelingen op te delen in losse, relatief simpele onderdelen.

Opstaan vanaf vloer na een val

Rust uit na de val

- 1) draai vanuit lig, via zijzit (romp opduwen met heterolaterale arm en homolaterale elleboogstut) naar handen- en knieënstand;
- 2) kruip naar een object om u aan omhoog te trekken (bijvoorbeeld stoel, bed);
- 3) buig het sterkste been en plaats de tegenovergestelde arm op een object (schuttersstand);
- 4) druk uzelf omhoog met benen en armen.