



Beweegpakket VAL-net

oefeningen voor patiënten

INLEIDING	3
OEFENINGEN	4
MEER INFORMATIE	32

Beste kinesitherapeut,

Dit **Beweegpakket VAL-net** bestaat uit een selectie van oefeningen die u kunt toepassen bij uw patiënten met een verhoogd valrisico. De oefeningen zijn erop gericht de lenigheid, de spierkracht, het evenwicht en de mobiliteit te bevorderen – allemaal niet te onderschatten risicofactoren in het kader van valpreventie. Dit pakket werd ontwikkeld in het kader van het gelijknamige InnovAGE-project 'VAL-net'.

Het pakket is een leidraad. U bent vrij de oefeningen aan te passen op vlak van moeilijkheidsgraad of alternatieve oefeningen aan te bieden in functie van de mogelijkheden van uw patiënt. Dit boekje is zo ontworpen dat u makkelijk enkele oefeningen kunt printen en meegeven aan uw patiënt om thuis verder te oefenen. Geef uw patiënt in dat geval altijd duidelijke richtlijnen mee, onder meer over de frequentie en de veiligheid van elke oefening. Raad uw patiënt eventueel aan de oefeningen uit te voeren in het bijzijn van een andere persoon.

Een uitgebreider aanbod aan oefeningen kunt u terugvinden op de website van het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen: www.valpreventie.be. Wij raden u aan hier ook zeker eens een kijkje te nemen!

Veel beweegplezier,

Het team van VAL-net

LENIGHEIDSOEFENING HOOFD

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



Met dank aan:



LENIGHEIDSOEFENING NEK

- ✗ Maak je groot en kijk voorwaarts.
- ✗ Plaats je hand op je kin.
- ✗ Begeleid je hoofd recht naar achteren (trek je kin in).
- ✗ Herhaal deze oefening . . . maal.



Met dank aan:



CM. Hoe gaat het met u?



LENIGHEIDSOEFENING ROMP

- ✗ Maak je groot en plaats je handen ter hoogte van je heupen.
- ✗ Hou je heupen stil.
- ✗ Draai zo ver als je kan naar rechts op een comfortabele manier.
- ✗ Herhaal deze oefening . . . maal naar elke zijde.

Tip: Je kan deze oefening ook uitvoeren met de benen gespreid of zittend op een stoel.



Met dank aan:



CM. Hoe gaat het met u?

LENIGHEIDSOEFENING ENKEL

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



Met dank aan:



CM. Hoe gaat het met u?



SPIERVERSTERKENDE OEFENING: KNIE (I)

- ✗ Je kan deze oefening doen terwijl je bijvoorbeeld tv kijkt.
- ✗ Zit op een stevige stoel die voldoende steun geeft aan je rug.
- ✗ Strek je been vooruit.
- ✗ Breng je been vervolgens langzaam naar beneden.
- ✗ Herhaal deze oefening . . . maal.
- ✗ Herhaal daarna de oefening ook . . . maal met het andere been.



Met dank aan:



CM. Hoe gaat het met u?



SPIERVERSTERKENDE OEFENING: KNIE (2)

- ✗ 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 deze oefening . . . maal.
- ✗ Doe daarna hetzelfde met het andere been.



Met dank aan:



CM. Hoe gaat het met u?



SPIERVERSTERKENDE OEFENING: HEUP

- ✗ Sta rechtop en steun met 1 hand op een stevige tafel.
- ✗ Hou een been gestrekt met de voet recht vooruit.
- ✗ Til dit been langzaam zijwaarts en keer vervolgens langzaam terug naar de starthouding.
- ✗ Herhaal deze oefening . . . maal.
- ✗ Draai om en herhaal de oefening daarna ook . . . maal met het andere been.



Met dank aan:



CM. Hoe gaat het met u?



SPIERVERSTERKENDE OEFENING: KUIT

- ✗ Sta rechtop en kijk voorwaarts.
- ✗ Steun met beide handen 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 . . . maal.



Met dank aan:



CM. Hoe gaat het met u?

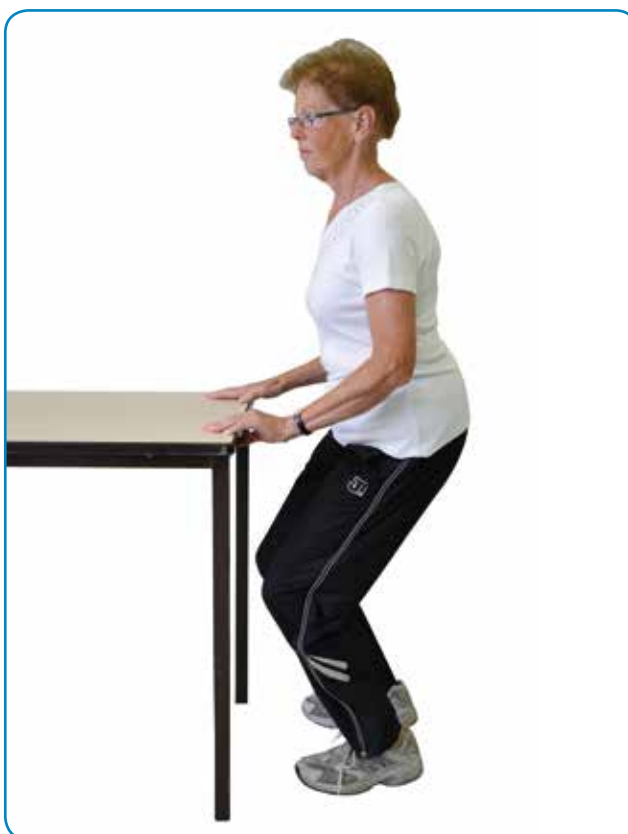


KNIEËN BUIGEN

- ✗ 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 . . . maal.

Tip:

Plaats een stoel achter je voor het geval je door je benen zakt.



Met dank aan:



CM. Hoe gaat het met u?

ACHTERWAARTS WANDELEN

- ✗ Sta rechtop naast een stevige tafel en kijk voorwaarts.
- ✗ Hou je met 1 hand vast aan de rand van de tafel.
- ✗ Wandel . . . stappen achterwaarts.
- ✗ Draai om en houd de rand van de tafel vast met je andere hand.
- ✗ Wandel . . . stappen achterwaarts.
- ✗ Herhaal deze oefening . . . maal.



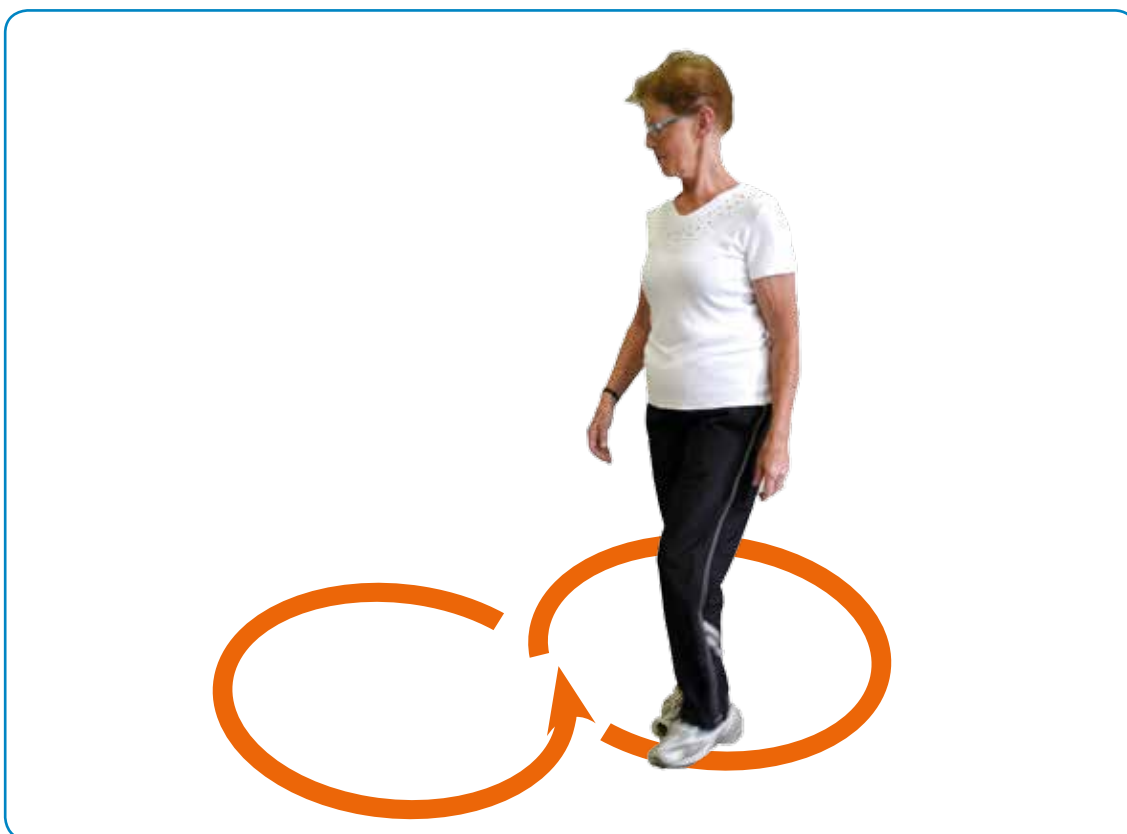
Met dank aan:



CM. Hoe gaat het met u?

STAPPEN EN RONDSDRAAIEN

- ✗ Stap op je eigen tempo.
- ✗ Draai met de klok mee.
- ✗ Stap terug naar je startpositie.
- ✗ Draai tegen de klok in.
- ✗ Je maakt een 8-vormige beweging.
- ✗ Herhaal deze beweging.



Met dank aan:



ZIJWAARTS STAPPEN

- ✗ Sta rechtop en plaats je handen ter hoogte van je heupen.
- ✗ Zet . . . stappen zijwaarts naar rechts.
- ✗ Zet . . . stappen zijwaarts naar links.
- ✗ Herhaal deze oefening.

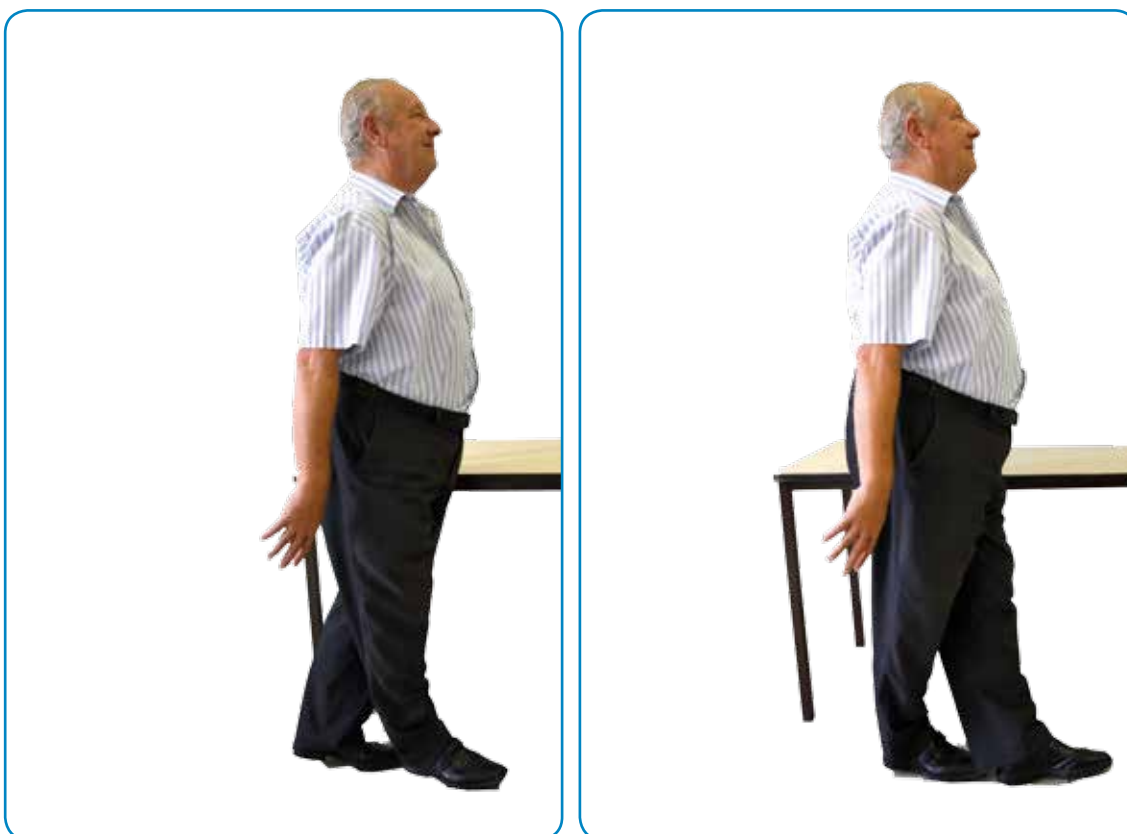


Met dank aan:



TANDEMGANG 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 . . . stappen voorwaarts zet.
- ✗ Draai om en herhaal de oefening.



Met dank aan:



CM. Hoe gaat het met u?



TANDEMGANG ACHTERWAARTS

- ✗ Sta rechtop en kijk voorwaarts.
- ✗ Steun met 1 hand op de rand van de tafel.
- ✗ Plaats 1 voet achter de andere voet, zodat jouw voeten 1 rechte lijn vormen.
- ✗ Plaats de voorste voet nu vlak achter de andere voet.
- ✗ Herhaal zodat je . . . stappen achterwaarts neemt.
- ✗ Draai om en herhaal de oefening.



Met dank aan:



CM. Hoe gaat het met u?



UNIPODALE STAND

- ✗ 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 . . . seconden vol te houden.
- ✗ Sta op het andere been.
- ✗ Tracht deze houding gedurende . . . seconden vol te houden.



Met dank aan:



CM. Hoe gaat het met u?



STAPPEN OP DE TIPPEN

- ✗ 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 . . . stappen voorwaarts op je tippen.
- ✗ Breng je hielen terug naar de grond en draai om.
- ✗ Stap . . . stappen voorwaarts op je tippen.
- ✗ Herhaal deze oefening.



Met dank aan:

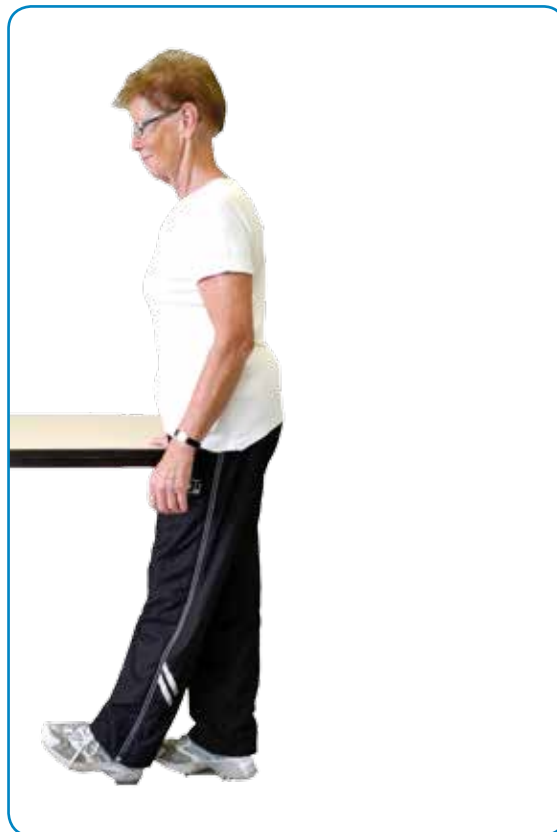


CM. Hoe gaat het met u?



STAPPEN OP DE HIELEN

- ✗ Sta rechtop naast een stevige tafel en kijk voorwaarts.
- ✗ Steun met 1 hand op de rand van de tafel.
- ✗ Hef het voorste deel van de voeten van de grond, zodat je op je hielen komt te staan.
- ✗ Stap . . . stappen voorwaarts op je hielen.
- ✗ Breng je voeten terug volledig op de grond en draai om.
- ✗ Stap . . . stappen voorwaarts op je hielen.
- ✗ Herhaal deze oefening.



Met dank aan:



CM. Hoe gaat het met u?



OPSTAAN

- ✗ Je kan deze oefening doen, terwijl je bijvoorbeeld 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 en sta recht.
- ✗ Herhaal . . . maal.

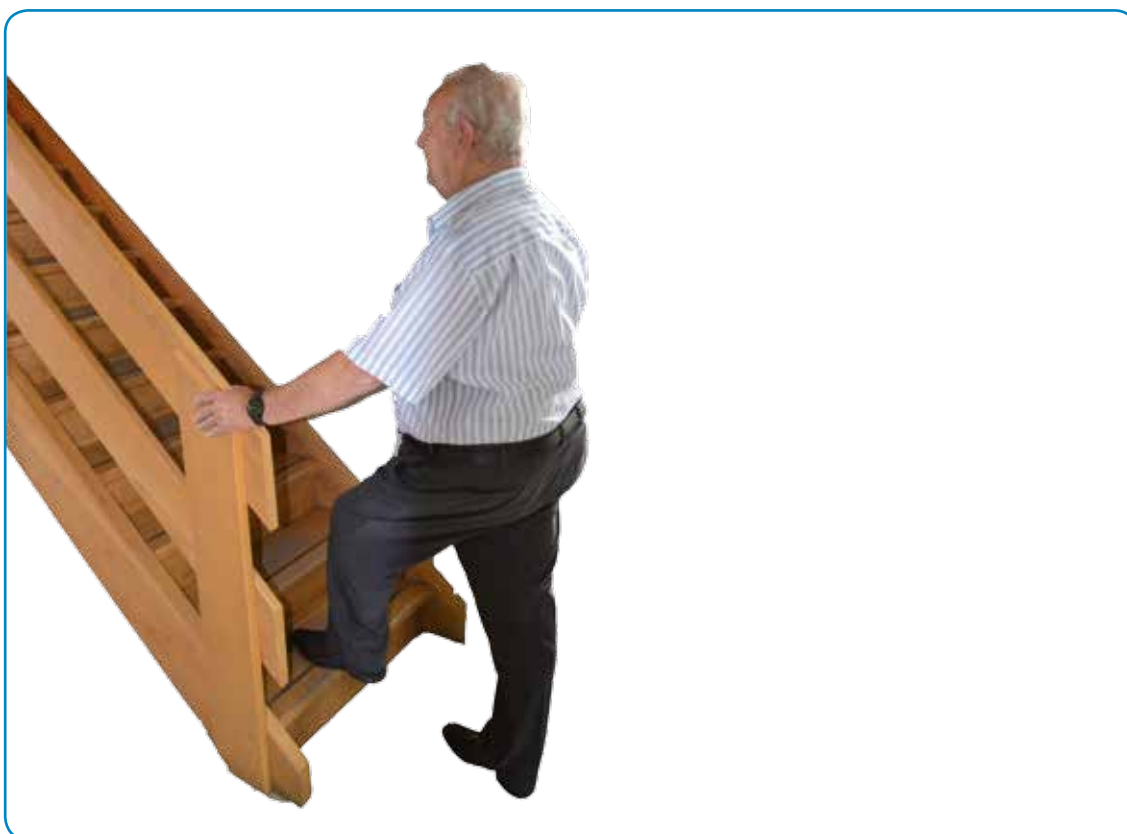


Met dank aan:



TRAPLOPEN

- ✗ Houd je vast aan de trapeuning.
- ✗ Loop tot bovenaan de trap.
- ✗ Keer voorzichtig om en loop weer naar beneden.



Met dank aan:



CM. Hoe gaat het met u?



BRUGJE

- ✗ Ga op de rug liggen, buig de knieën en zet de voeten plat op de vloer op heupbreedte.
- ✗ Span de buik- en bilsieren op en til langzaam het bekken omhoog.
- ✗ Houdt deze positie gedurende 3 seconden aan.
- ✗ Breng dan langzaam het bekken weer omlaag.
- ✗ Ontspan de buik- en bilsieren wanneer het bekken de vloer raakt.
- ✗ Probeer rustig te ademen tijdens de oefening.

Tip: Deze oefening kan je ook in bed doen.



Met dank aan:



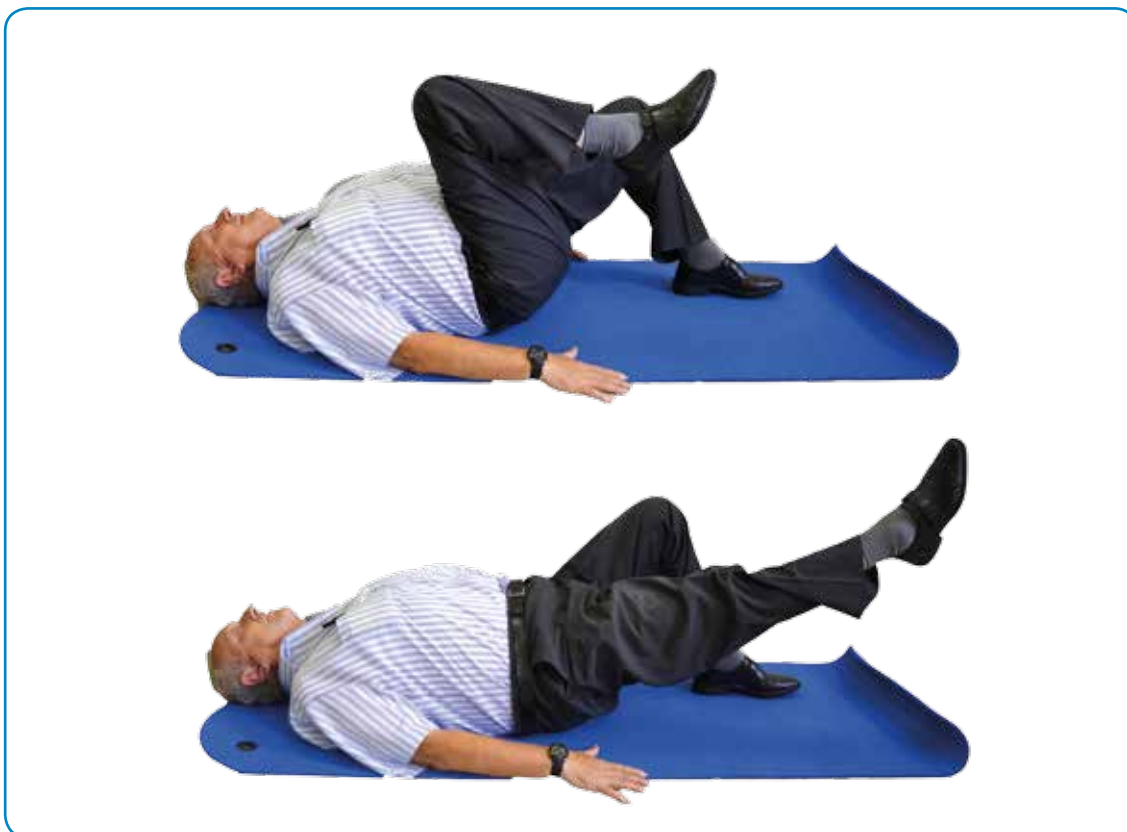
CM. Hoe gaat het met u?



BEENDRUK

- ✗ Ga op de rug liggen, buig de knieën en plaats de voeten plat op de vloer op heupbreedte.
- ✗ Span de buikspieren aan en breng langzaam één knie naar de borst.
- ✗ Strek het been vervolgens uit net boven de vloer.
- ✗ Breng het terug naar het andere been, naar de beginpositie.
- ✗ Herhaal de oefening afwisselend links en rechts.

Tip: Deze oefening kan je ook in bed uitvoeren.



Met dank aan:



CM. Hoe gaat het met u?

FIETSEN

- ✗ Ga op je rug liggen.
- ✗ Plaats je handen onder je zitvlak.
- ✗ Breng je benen in een hoek van 90° naar boven en maak een fietsbeweging.
- ✗ Trap . . . maal voorwaarts.
- ✗ Laat de benen zakken en rust.
- ✗ Hef de benen en trap . . . maal achterwaarts.

Tip: Maak geen holle rug tijdens de oefening. Deze oefening kan je ook in bed uitvoeren.



Met dank aan:

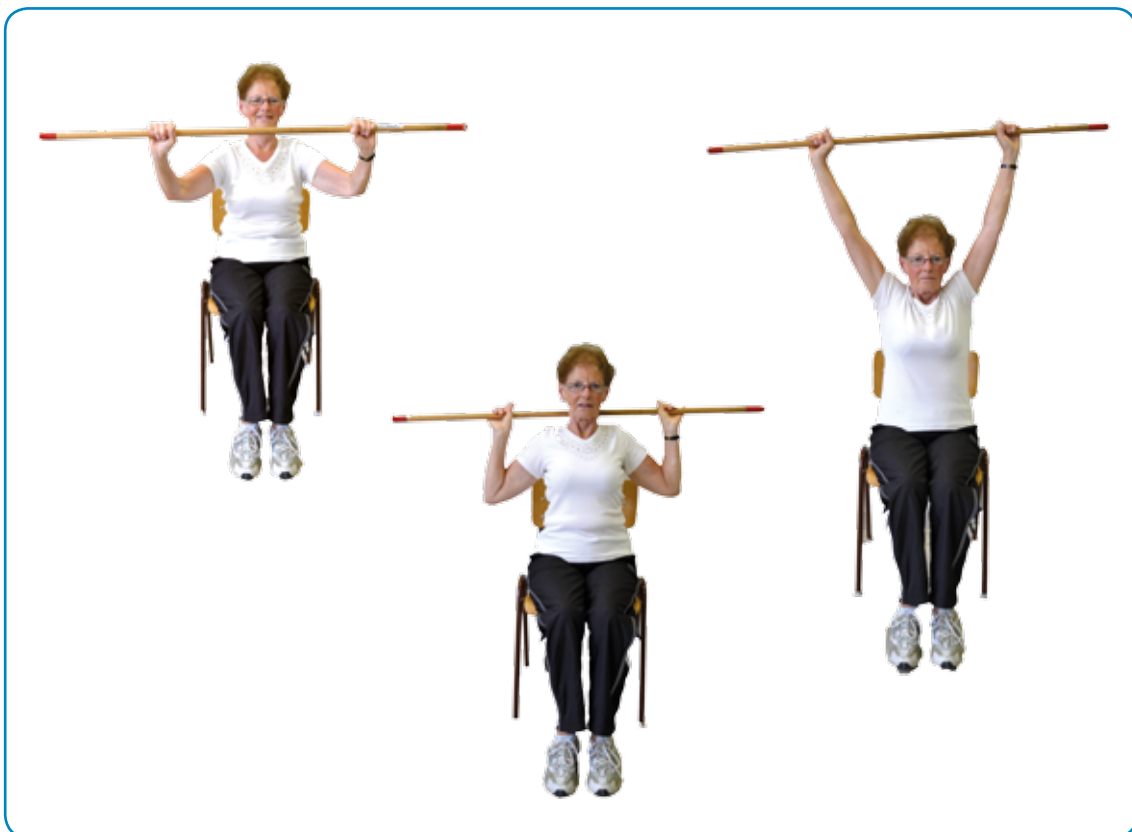


CM. Hoe gaat het met u?



ARMEN HOOG

- ✗ Ga op een stoel zitten.
- ✗ Neem een stok of een riem in de handen.
- ✗ Plaats de handen iets wijder dan schouderbreedte.
- ✗ Til langzaam de stok boven het hoofd met gestrekte armen.
- ✗ Buig langzaam de ellebogen opzij en breng daarbij de stok omlaag achter het hoofd.
- ✗ Houd die positie enkele seconden vast en breng dan de armen terug omhoog en naar de beginpositie.



Met dank aan:



CM. Hoe gaat het met u?



RONDJES MET DE SCHOUDERS

- ✗ Ga rechtop zitten met je armen naast je.
- ✗ Hef beide schouders op naar jouw oren toe, laat ze daarna weer zakken en duw ze omlaag.
- ✗ Herhaal dit . . . keer aan een langzaam tempo.



Met dank aan:



CM. Hoe gaat het met u?



ZWAAIEN

- ✗ Steek je armen recht omhoog.
- ✗ Laat de linkerarm zijdelings naar links zakken.
- ✗ Laat de rechterarm zijdelings naar rechts zakken.
- ✗ Breng beide armen terug samen boven het hoofd.
- ✗ Herhaal deze oefening . . . keer.



Met dank aan:



CM. Hoe gaat het met u?

REIKEN IN ZIT

- ✗ Ga op een stevige stoel zitten.
- ✗ Zet beide voeten stevig op de grond.
- ✗ Steek uw linkerarm naar voren.
- ✗ Buig licht voorwaarts.
- ✗ Breng je linkerarm naar links en volg met je lichaam.
- ✗ Steek je rechterarm naar voren.
- ✗ Buig licht voorwaarts.
- ✗ Breng je rechterarm naar rechts en volg met je lichaam.



Met dank aan:



KNIEËN HEFFEN

- ✗ Sta rechtop naast een stevige tafel en kijk voorwaarts.
- ✗ Steun met 1 hand op de rand van de tafel.
- ✗ Hef afwisselend het linker- en het rechterbeen met gebogen knieën (90°) omhoog.
- ✗ Herhaal deze oefening . . . keer.



Met dank aan:

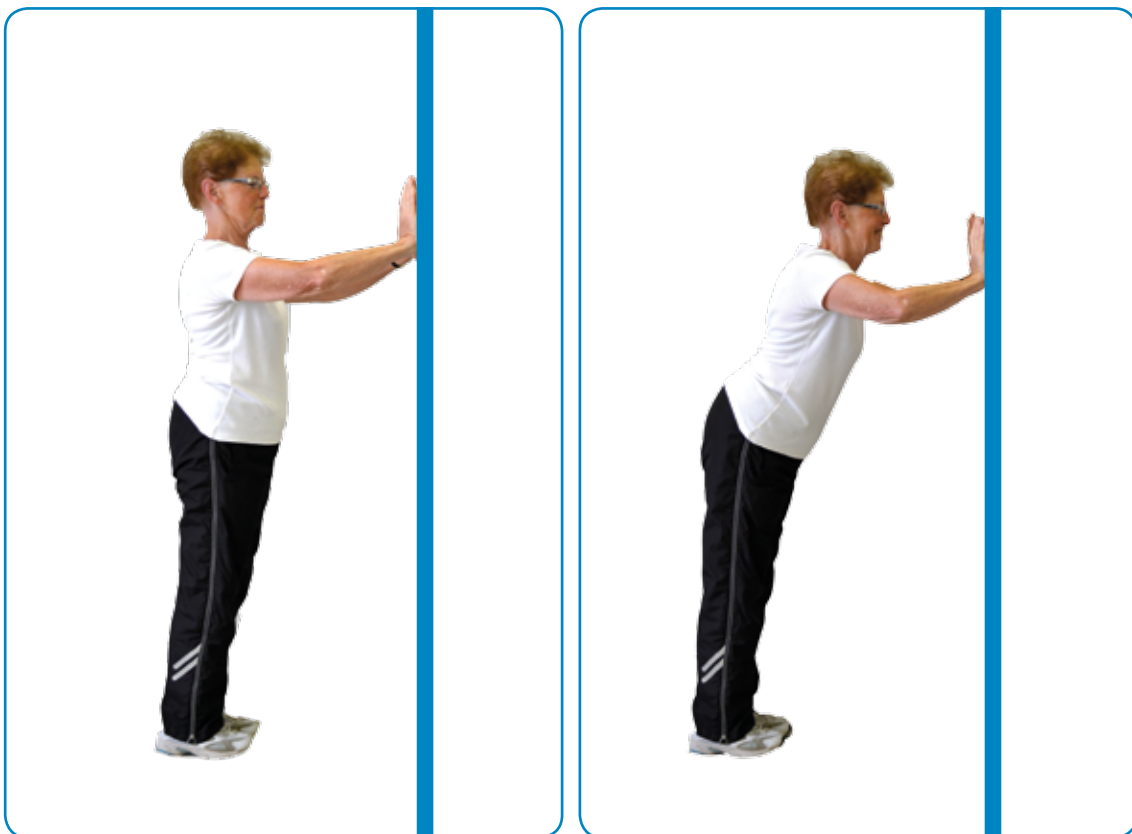


CM. Hoe gaat het met u?



POMP JE FIT

- ✗ Recht je rug en plaats je handpalmen met gestrekte armen tegen een muur.
- ✗ Buig de armen en hou je rug zo recht mogelijk.
- ✗ Druk jezelf terug naar de beginpositie.
- ✗ Herhaal deze oefening . . . maal.



Met dank aan:



MEER INFORMATIE

- X Het VAL-net project wordt uitgevoerd op het platform InnovAge. De valkliniek van het UZ Leuven werkt hiervoor samen met het regionaal dienstencentrum van de CM regio Leuven en de firma Pyxima. Een uitgebreid netwerk waarin zowel de betrokken beroepsgroepen van zorgverstrekkers, als eerstelijnsorganisaties en kenniscentra opgenomen zijn, ondersteunt het project.



CM. Hoe gaat het met u?



- X Deze brochure werd ontwikkeld op basis van:
 - De folder “beweeg je fit” van het OCMW Kortenaeken
 - Specifieke oefeningen op maat van de thuiswonende oudere ter bevordering van lenigheid, kracht en evenwicht (Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen, 2014; gebaseerd op het Otago Exercise Programme)



© februari 2016 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze brochure werd opgesteld door de dienst geriatrie UZ Leuven, in samenwerking met CM Leuven en de dienst communicatie UZ Leuven.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/700769.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 34 49 00
www.uzleuven.be