

# Evenwicht, spierkracht en mobiliteit



## WAAROM?

Verminderd evenwicht, spierkracht, gang en/of mobiliteit is één van de belangrijkste risicofactoren voor een val. Deze factoren beïnvloeden de posturale controle, die vereist is om eenvoudige en complexe bewegingen zoals rechtop staan, wandelen,... maar ook om dagdagelijkse taken uit te voeren. Minder bewegen en langer stilzitten kan de zelfstandigheid van ouderen negatief beïnvloeden. Doordat zij zelf minder dagelijkse taken kunnen uitvoeren, vermindert het zelfvertrouwen en de levenskwaliteit. Daarnaast kan een verminderde spierkracht en evenwicht ook leiden tot het ontwikkelen van valangst.

Om het aantal valincidenten te doen dalen, is het belangrijk een stoornis in evenwicht, gang en/of mobiliteit aan te pakken. Dit kan aan de hand van oefenprogramma's, voorgeschreven door een professionele zorgverlener op maat van de oudere, waarbij de oefeningen zowel individueel als in groep kunnen uitgevoerd worden. Ook als er geen stoornissen in evenwicht, spierkracht, gang en/of mobiliteit zijn, wordt aangeraden om ouderen te stimuleren om hun algemene fitheid op peil te houden. Bewegen blijft immers de beste manier om vallen te voorkomen.

De bewegingsdriehoek 'Minder vallen? Meer bewegen en minder zitten', geeft een overzicht van de bewegingsaanbevelingen voor 65+'ers, met als doel vallen te voorkomen of te verminderen.

## Minder vallen? Meer bewegen en minder zitten!

VALPREVENTIE.be  
Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

1. Zit minder lang stil én beweeg meer!

2. Pak het stap voor stap aan

Geef niet op bij een terugval

Elke beetje beweging is beter dan geen beweging

3. Ga voor een gezonde gewoonte

Wissel elke dag zitten, staan en bewegen af

Probeer **wekelijks** aan hoge intensiteit te bewegen

- \* Maak een stevige fietstocht
- \* Ga zwemmen
- \* Dans



Vergeet ook niet om wekelijks je spieren, evenwicht en lenigheid te trainen!

Een kinesitherapeut kan je hierin begeleiden

Probeer **dagelijks** een stukje matig intensief te bewegen

- \* Werk in de tuin
- \* Fiets (bv. op een hometrainer)
- \* Maak een wandeling
- \* Speel petanque

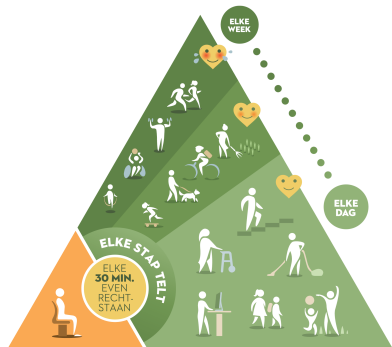


Zit niet te lang stil en probeer het **grootste deel van elke dag** licht intensief te bewegen

- \* Doe lichte huishoudelijke taken
- \* Ga zoveel mogelijk te voet (naar winkel, cafetaria, op bezoek bij familie)
- \* Neem de trap in plaats van de lift
- \* Speel met je kleinkinderen



Volg de tips van bewegingsdriehoek op [www.bewegingsdriehoek.be](http://www.bewegingsdriehoek.be)



gezondleven.be

**BEWEGINGSDRIEHOEK** GEZOND LEVEN

Wil je meer info over oefenprogramma's? Ga naar [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be)

- Wil je als zorgverlener meer informatie over verschillende oefeningen ter bevordering van de spierkracht, het evenwicht en de lenigheid bij thuiswonende ouderen? Raadpleeg dan het [‘Oefenpakket: Specifieke oefeningen op maat van de thuiswonende oudere’](#).
- Daarnaast ontwikkelde het EVV ook twee oefenprogramma’s waar de oudere thuis zelf mee aan de slag kan gaan:
  - Een oefenprogramma met oefeningen die vanuit een zittende positie kunnen uitgevoerd worden: [klik hier](#).
  - Een oefenprogramma met oefeningen die vanuit een staande positie kunnen uitgevoerd worden: [klik hier](#).
  - Beide oefenprogramma’s focussen zich op een stabiele houding, spierkracht en evenwicht en zijn gebaseerd op het Otago oefenprogramma.

## ACHTERGRONDINFORMATIE

[Het Vlaams Instituut Gezond Leven](#) stelt de huidige wetenschappelijke kennis over bewegen en lang stilzitten voor in de bewegingsdriehoek met beweegprincipes die op lange termijn voor iedereen haalbaar zijn.

### Bewegingsdriehoek

De bewegingsdriehoek helpt je op weg naar een gezonde mix van zitten, staan en bewegen. Hierbij is het belangrijk om volgende principes in het achterhoofd te houden:

- Elke vooruitgang telt voor de gezondheid wanneer men één of meer aanbevelingen (nog) niet behaalt. Klein beginnen en stap per stap opbouwen geeft meer kans op blijvend succes. Verhoog dus geleidelijk de frequentie, intensiteit en duur van beweging, verspreid over de week. Deze geleidelijke opbouw is des te belangrijker na een lange periode van fysieke inactiviteit.
- Groei vervolgens geleidelijk aan naar de aanbevelingen rond minder lang stilzitten en meer bewegen.



**BEWEGINGSDRIEHOEK** VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

## Aanbevelingen voor 65+'ers

### MINDER LANG STILZITTEN

- Beperk langdurige periodes van lang stilzitten en onderbreek deze regelmatig (idealiter om de 20 minuten tot het half uur). Dat kan bijvoorbeeld door even recht te staan en te stappen, een glas water te halen of met een ander bewegingstussendoortje.
- Vervang lang stilzitten door beweging van eender welke intensiteit. Ook licht intensief bewegen levert gezondheidsvoordelen op.
- Hoog sedentaire ouderen (i.e. die meer dan de helft van hun wakkere dag lang stilzitten) kunnen het best streven naar de aanbeveling richting 300 minuten (of meer) matig tot hoog intensieve beweging per week.
- Voor rolstoelgebruikers of ouderen met verminderde mobiliteit: deze aanbevelingen blijven geldig binnen de fysieke mogelijkheden van het individu. Bijvoorbeeld indien mogelijk: regelmatig staan of activiteiten staand uitvoeren; zich (deels) actief verplaatsen met de rolstoel in plaats van met de auto; fysiek actief zijn in zittende of liggende houding, zoals met bewegingsoefeningen.

### MEER BEWEGEN

- Beweging aan lichte intensiteit:
  - Beweeg het grootste deel van de (wakkere) dag aan lichte intensiteit (je ademt niet sneller, je hartslag blijft normaal, je kunt gewoon praten). Bijvoorbeeld: neem de trap in plaats van de lift, doe huishoudelijke taken, speel met de (achter)kleinkinderen.
- Beweging aan matige en hoge intensiteit:
  - Beweeg minstens 150 tot 300 minuten aërobe beweging aan matige intensiteit per week, verspreid over de 7 dagen (bv. minstens 30 minuten op 5 verschillende dagen). Bijvoorbeeld: een wandeling maken, op de hometrainer fietsen, in de tuin werken.
  - - **OF** minstens 75 tot 150 minuten aërobe beweging aan hoge intensiteit per week, verspreid over de 7 dagen (bv. minstens 25 minuten op 3 verschillende dagen) Bijvoorbeeld: joggen, zwemmen.
  - - **OF** minstens 150 tot 300 minuten aërobe beweging per week aan een combinatie van matige en hoge intensiteit, verspreid over de 7 dagen. Elke minuut beweging aan hoge intensiteit telt hierbij voor 2 minuten.
- Doe minstens driemaal per week specifieke activiteiten aan matige tot hoge intensiteit gericht op spierversterking, evenwicht en lenigheid. Die activiteiten kunnen ook een onderdeel zijn van de wekelijks aanbevolen beweging. Dit is belangrijk om het valrisico te verminderen en om dagelijkse activiteiten zelfstandig te kunnen blijven uitvoeren.



- Meer beweging verspreid over de week kan bijkomende gezondheidswinst opleveren (voor ouderen met een chronische aandoening geldt dit alleen wanneer er geen contra-indicaties zijn): meer dan 300 minuten aërobe beweging aan matige intensiteit per week, of meer dan 150 minuten aërobe beweging aan hoge intensiteit per week, of een equivalente combinatie van beide. Een graduele opbouw en beweging gericht op de intrinsieke motivatie van de persoon zijn belangrijk.
- Indien de aanbevelingen voor beweging niet haalbaar zijn: beweeg dagelijks zo veel mogelijk, rekening houdend met de functionele beperkingen, waarbij de fysieke inspanning ook aangepast is aan de fitheid van de oudere.

## VOORDELEN VAN BEWEGING

### VOORDELEN VAN BEWEGEN EN MINDER LANG STILZITTEN

|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Beter slapen</b>                                   |  <b>Gezond gewicht</b>                                                            |
|  <b>Minder kans op depressie en angst</b>             |  <b>Sterker immuunsysteem</b>                                                    |
|  <b>Langer zelfstandig &amp; kwaliteitsvol leven</b> |  <b>Beter concentratie, beter geheugen</b>                                      |
|  <b>Versterkt spieren, botten en evenwicht</b>       |  <b>Minder kans op diabetes type 2 osteoporose hart- en vaatziekten kankers</b> |
|  <b>Betere bloeddruk</b>                             |  <b>Minder valincidenten</b>                                                    |
|  <b>Minder kans op dementie</b>                      |                                                                                                                                                                    |

### EXTRA VOORDELEN VAN BEWEGEN BIJ ZIEKTE OF BEPERKING

|                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Beter geheugen</b><br>Multiple sclerose<br>Schizofrenie<br>Ziekte van Parkinson<br>Na een beroerte                                 |  <b>Meer levenskwaliteit</b><br>Multiple sclerose<br>Schizofrenie<br>Dwarslaesie<br>Zware depressie<br>Te hoge bloeddruk<br>Diabetes type 2 |
|  <b>Gunstig voor het dagelijks functioneren</b><br>Ziekte van Parkinson<br>Na een beroerte<br>Verstandelijke beperking<br>Dwarslaesie |  <b>Minder pijn</b><br>Dwarslaesie                                                                                                         |
|  <b>Minder kans op terugkeer of nieuwe vorm van kanker</b>                                                                            |  <b>Langer leven en vertraging van de ziekte</b><br>Diabetes type 2                                                                        |
|  <b>Fitter lichaam</b><br>HIV                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                 |

Wist je dat? Zelfs als je voldoende beweegt, zijn er extra voordelen als je ook minder lang stilzit. Ontdek de afzonderlijke voordelen op [www.gezondleven.be/voordelen-beweging](http://www.gezondleven.be/voordelen-beweging)

Bron: Vlaams Instituut Gezond Leven, 2021.

## INTERESSANTE LINKS EN MATERIALEN

- [Beweging & sedentair gedrag | Gezond Leven](#)
- [Folder EVV\\_Blijf in beweging doe het veilig](#)