|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Valpreventie bij ouderen65+Afbeeldingsresultaat voor rug spieren  |  | | --- | | Afbeeldingsresultaat voor romp spierenAfbeeldingsresultaat voor heup spierenAfbeeldingsresultaat voor knie spieren | | Afbeeldingsresultaat voor ouderen png | |  | | |  | | --- | | oefeningen Afbeeldingsresultaat voor pas op bord pnglenigheidsoefeningenrug  1. Sta rechtop en spreid je voeten op schouderbreedte 2. Plaats je handen in je lenden 3. Buig voorzichtig naar achteren 4. Herhaal 5 maal   **ROMP**   1. Maak je groot en plaats je handen ter hoogte van je heup 2. Houd je heupen stil 3. Draai zo ver als je kan naar rechts op een comfortabele manier 4. Herhaal 5 maal naar elke zijde   **SPIERVERSTERKENDE OEFINGEN**  **HEUP**   1. Bevestig een gewicht rond je enkel 2. Sta rechtop en steun met 1 hand op een stevige tafel 3. Hou het been, waaraan het gewicht bevestigt is gestrekt en houd de voet recht vooruit 4. Til dit been langzaam zijwaarts en keer vervolgens langzaam terug naar de starthouding 5. Herhaal dit 10 maal bij beide enkels   **KNIE**   1. Bevestig een gewicht rond je enkel 2. Sta rechtop en steun met beide handen op een stevige tafell 3. Buig de knie door je voet naar je billen te brengen 4. Breng de knie langzaam terug naar de starthouding 5. Herhaal dit 10 keer bij beide benen   **EVENWICHTSOEFENINGEN**  **TANDEMSTAND**   1. Sta rechtop en kijk voorwaarts 2. Plaats 1 voet recht voor de andere voet zodat de voeten 1 rechte lijn vormen 3. Blijf in deze houding staan gedurende 10 seconden 4. Verander van positie door de achterste voet nu vooraan te plaatsen 5. Blijf in deze houding staan gedurende 10 seconden   **KNIEEN BUIGEN**   1. Sta rechtop en kijk voorwaarts 2. Spreid je voeten op schouderbreedte 3. Ga langzaam naar hurkzit door je knieën te buigen 4. De knieen reiken tot over de tenen 5. Zodra je hielen van de grond komen, ga je terug naar de rechtstaande houding | | wist je dat ?1 op de 4 65+ers minstens 1 keer valt per jaar  * 1 op de 3 75+ers valt minstens 1 keer per jaar * Vallen komt vaak door intrinsieke factoren zoals : visuele problemen, geringe spierkracht of loopproblemen * Extrinsieke factoren : obstakels, ondergrond of schoeisel * Jaarlijks 89000 ouderen op spoedeisende hulp door een vall   Afbeeldingsresultaat voor bananenschil png Afbeeldingsresultaat voor ijskristal png Afbeeldingsresultaat voor fiets png | | Bronnen Pijnappels, M. (2005, juni). Vallen bij ouderen: spierkracht een aandachtspunt voor training? Geraadpleegd van<https://link.springer.com/article/10.1007/BF03076126>  Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie (2013, 16 april). Specifieke oefeningen op maat voor de thuiswonende oudere ter bevordering van lenigheid, kracht en evenwicht. Geraadpleegd van file:///C:/Users/reini/AppData/Local/Packages/Microsoft.MicrosoftEdge\_8wekyb3d8bbwe/TempState/Downloads/2013\_EVV\_Specifiek-oefenpakket\_valpreventie%20(1).pdf  Baggen, R. J. (2016, juni). Taakspecifieke oefeningen zijn doeltreffender dan geïsoleerde krachtoefeningen voor valpreventie bij ouderen. Geraadpleegd van <https://kics.sport.vlaanderen/Bloso/Gedeelde%20%20documenten/VTS-redactioneel/160701_KUL30_Taakspecifieke_oefeningen_doeltreffender_dan_geisoleerde_krachtoefeningen_voor_valpreventie_bij_> | |