Ouderen en bewegen
Redactioneel artikel

**Ouderen en bewegen**

Verminderd evenwicht, spierkracht, gang en/of mobiliteit zijn belangrijke risicofactoren voor een val. Deze factoren zorgen ervoor dat je zowel eenvoudige bewegingen zoals rechtop staan, wandelen,… maar ook complexere bewegingen kan uitvoeren. Minder bewegen en langer stilzitten kan de zelfstandigheid van ouderen negatief beïnvloeden. Door minder dagelijkse taken uit te voeren, vermindert het zelfvertrouwen en de levenskwaliteit. Daarnaast kan een verminderde spierkracht en evenwicht ook leiden tot het ontwikkelen van valangst.

Daarom wordt aangeraden om je algemene fitheid op peil te houden. Bewegen blijft immers de beste manier om vallen te voorkomen.

Beweging zorgt ook voor:

* een lager risico op dementie;
* behoud van spiermassa en dus meer spierkracht;
* meer lenigheid;
* hoger uithoudingsvermogen;
* vertraging van botontkalking;
* meer soepele gewrichten;
* betere spijsvertering en stoelgang, en dus minder obstipatie;
* lager risico op doorligwonden;
* vooruitgang van de levenskwaliteit van ouderen in woonzorginstellingen;
* minder last van incontinentie;
* …

**Beweegoefeningen**

Om fit en valvrij te blijven is beweging bij ouderen dus best een combinatie van haalbare oefeningen om:

* de spieren te trainen: gewichten heffen, fietsen (buiten of op de hometrainer), de trap nemen, krachtoefeningen,…
* het evenwicht te oefenen: evenwichtsoefeningen, oefeningen zoals op één been staan, yoga,…
* de lenigheid te bevorderen: stretchoefeningen







Bron: Thuisoefenprogramma vanuit zitten houding voor ouderen (Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen). Het volledige programma vind je op [www.valpreventie.be](file:///%5C%5C10.10.1.10%5CCommunicatie%5CCommunicatie%5CPlanning_En_Opvolging_Communicatie%5CFocusartikels%5C2021-Focusartikels%5Cwww.valpreventie.be).