
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:

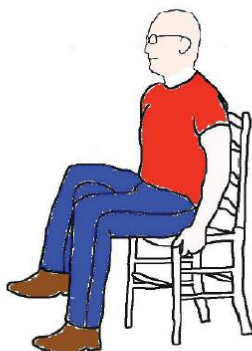
- een lager risico op dementie;
- behoud van spiermassa en dus meer spierkracht;
- meer lenigheid;
- hoger uithoudingsvermogen;
- vertraging van botontkalking;
- meer soepele gewrichten;
- betere spijsvertering en stoelgang, en dus minder obstipatie;
- lager risico op doorligwonden;
- vooruitgang van 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:

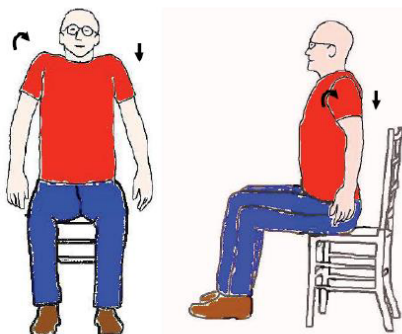
- de spieren te trainen: gewichten heffen, fietsen (buiten of op de hometrainer), de trap nemen, krachtoefeningen,...
- het evenwicht te oefenen: evenwichtsoefeningen, oefeningen zoals op één been staan, yoga,...
- de lenigheid te bevorderen: stretchoefeningen

OEFENING 1: STAPPEN



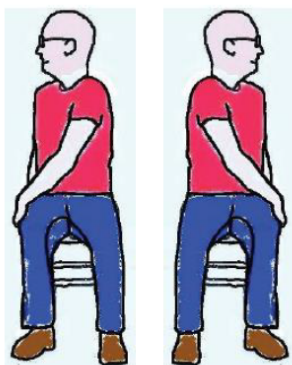
- Ga rechtop zitten op het voorste gedeelte van een stevige stoel
- Houd beide zijkanten van de stoel vast
- Stap ter plaatse met volle aandacht
- Bouw op naar een ritme dat aangenaam is
- Probeer dit 1 tot 2 minuten vol te houden
- Wanneer deze oefening vlot begint te gaan, kan je ook proberen om je knieën wat hoger te heffen en nog een tijdje met hoge knieën te stappen

OEFENING 2: SCHOUDERS HEFFEN



- Ga rechtop zitten met je armen naast je
- Hef beide schouders naar je oren toe, laat ze daarna weer zakken en duw ze omlaag
- Herhaal dit 4 keer aan een langzaam tempo

OEFENING 3: DRAAIEN MET DE ROMP



- Ga goed rechtop zitten met je voeten op heupbreedte uit elkaar
- Plaats je rechterhand op je linkerknie en houdt de rugleuning vast met je linkerhand
- Draai uw bovenlichaam en hoofd naar links
- Doe hetzelfde aan de andere kant
- Herhaal 3 maal naar elke zijde

Bron: Thuisoefenprogramma vanuit zitten houding voor ouderen (Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen). Het volledige programma vind je op www.valpreventie.be.