

## Thuisoefenprogramma vanuit zittende houding

---



### Later Life Training

Dit oefenpakket is gebaseerd op het 'Chair Based Home Exercise Programme' en werd door experts\*, verbonden aan het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen, vertaald op vraag van ProFOUND. De oorspronkelijke tekst van Sheena Gawler en de illustraties van Simon Hanna werden met goedkeuring overgenomen ([www.laterlifetraining.co.uk](http://www.laterlifetraining.co.uk)).

\* Milisen, K., Geeraerts, A., Leysens, G., Vlaeyen E., Wertelaers, A., Tessier, J. & Dejaeger E.

## Inhoud

Inhoud .....	2
Algemene instructies.....	3
Veiligheid .....	4
Opwarmingsoefeningen .....	5
1. Stappen .....	6
2. Rondjes met de schouders.....	7
3. Enkels losmaken .....	8
4. Draaien met de rug .....	9
Specifieke oefeningen .....	10
1. Bovenrug sterker maken .....	11
2. Dijen sterker maken .....	12
3. Arm buigen.....	13
4. Achteruit drukken.....	14
5. Buitenkant van de dijnen sterker maken .....	15
6. Van zit naar stand .....	16
7. Polsen sterker maken .....	17
8. Bekkenbodemspieren sterker maken.....	18
De oefensessie afsluiten .....	19
1. Achterkant van de dijnen strekken .....	20
2. Borstspieren strekken .....	21
3. Kuiten strekken.....	22
Klaar!.....	23
Oefendagboek.....	24
Bronverwijzingen.....	25
Dankbetuiging.....	25

## Algemene instructies

Dit oefenprogramma is bedoeld om uw spieren sterker te maken. De oefeningen werden specifiek geselecteerd om er thuis op een veilige manier mee aan de slag te gaan.

U kan de oefeningen **op eigen initiatief** starten. Lees in dat geval aandachtig de instructies en volg deze nauwgezet op.

De oefeningen kunnen ook een **aanvulling zijn op een individuele behandelsessie of groepsessie bij een kinesitherapeut**. Hij of zij zal u een aantal oefeningen uit het programma aanraden die u thuis kunt uitvoeren.

Voor sommige oefeningen heeft u een **flexiband** nodig (Specifieke oefeningen nr 1, 2, 3, 4 en 5). Dit is een elastische oefenband met een bepaalde weerstand die gebruikt wordt bij spierversterkende oefeningen.

De flexiband is te koop in de meeste sportwinkels, kan vaak ook via internet besteld worden of is verkrijgbaar via een kinesitherapeut

U laat zich **best adviseren door een kinesitherapeut i.v.m. de gewenste sterkte van de weerstand**. Indien u de oefeningen op eigen initiatief uitoefent, raden wij aan een gemiddelde sterkte te kiezen. Indien de weerstand te zwaar is voor u, zal u niet het gevraagde aantal oefeningen kunnen uitvoeren. Indien te licht, zullen de oefeningen niet het gewenste effect hebben.

**Aandacht:** Voor al deze oefeningen heeft u een stoel nodig. Het is **uitermate belangrijk** om een **stabiele stoel** te kiezen, bv. een stevige tafel of zetel. **Voer dus nooit oefeningen uit terwijl u zich vasthoudt aan een wankel, onstabiele stoel!**

## Veiligheid

Gebruik een **stevige, stabiele stoel, zetel of tafel**. Draag gemakkelijk zittende kleding en schoenen die voldoende steun geven.

Zorg voor voldoende ruimte en zorg ervoor dat u, voordat u begint, een flexiband, een uurwerk of stopwatch en een glas water (voor na afloop) bij de hand hebt.

Als u tijdens het oefenen last krijgt van pijn op de borst, duizeligheid of ernstige kortademigheid **moet u onmiddellijk stoppen** en contact opnemen met uw huisarts (of een ambulance bellen als u zich erg slecht voelt en uw klachten na het stoppen met oefenen niet verdwijnen).

Als u last krijgt van gewrichtspijn of spierpijn, stopt u met de oefening, **controleert u uw houding** en probeert u het opnieuw. Houdt de pijn aan, roep dan de hulp in van uw kinesitherapeut of huisarts.

Als u de dag na het oefenen uw spieren voelt of als u last hebt van lichte **spierpijn**, is dat echter **normaal**. Het is een teken dat de oefeningen werken.

Blijf steeds normaal ademen en heb er plezier in.

Streef ernaar deze oefeningen twee keer per week te doen, **naast** uw behandelsessie bij de kinesitherapeut.

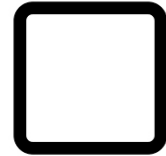
Als u dit boekje gebruikt zonder dat u een behandelsessie onder begeleiding bijwoont, moet u uw huisarts vragen of deze oefeningen wel geschikt voor u zijn.

## Opwarmingsoefeningen

Begin altijd met een opwarming om uw lichaam voor te bereiden op de specifieke oefeningen van dit programma.

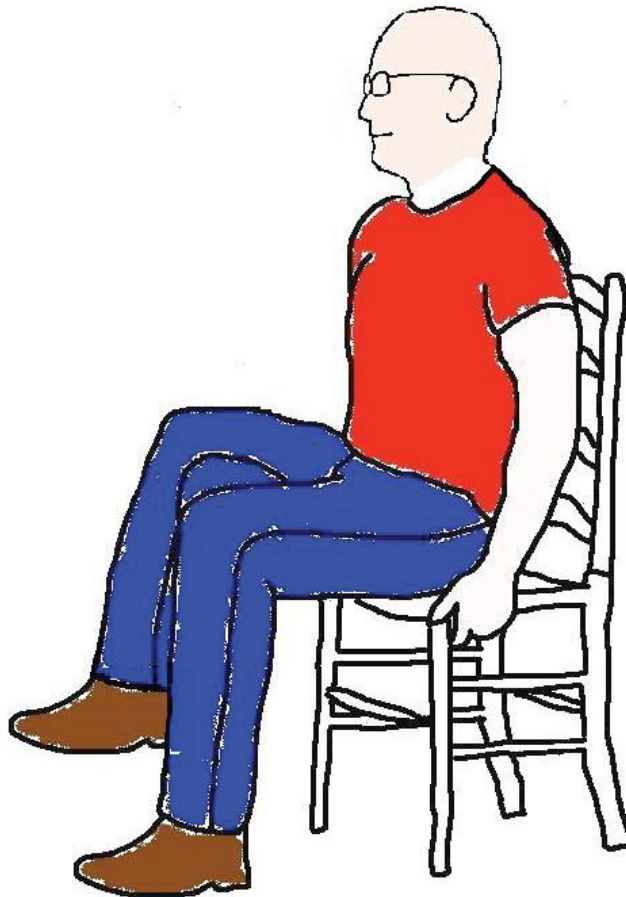
De opwarming bestaat uit 4 oefeningen.

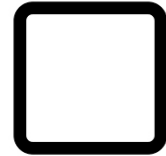
Doe ze **allemaal**:



## 1 Stappen

- Ga rechtop zitten op het voorste gedeelte van de stoel.
- Houd beide zijkanten van de stoel vast.
- Stap ter plaatse met volle aandacht.
- Bouw op naar een ritme dat aangenaam voor u is.
- Houd dit 1 tot 2 minuten vol.

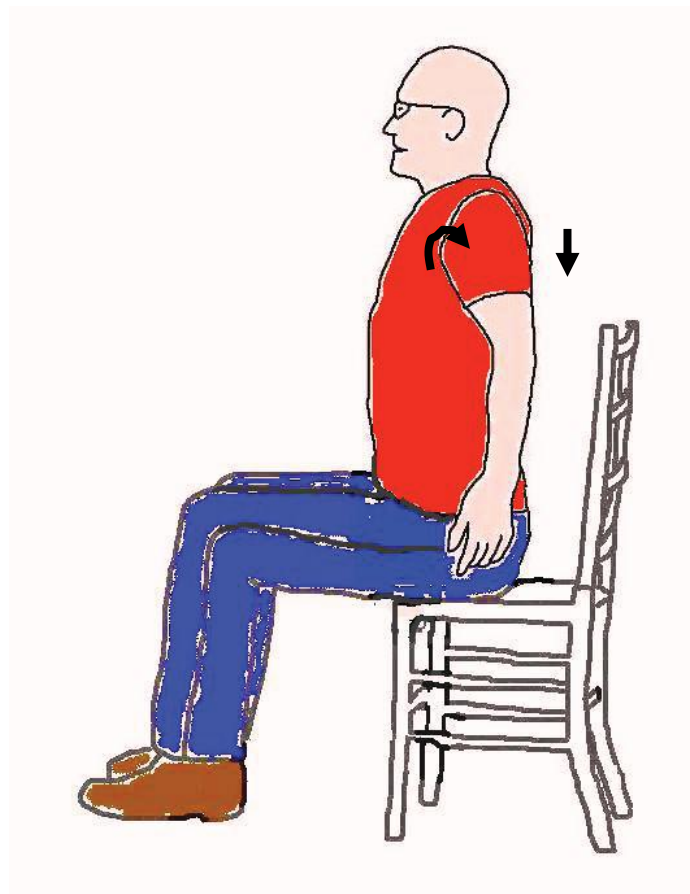
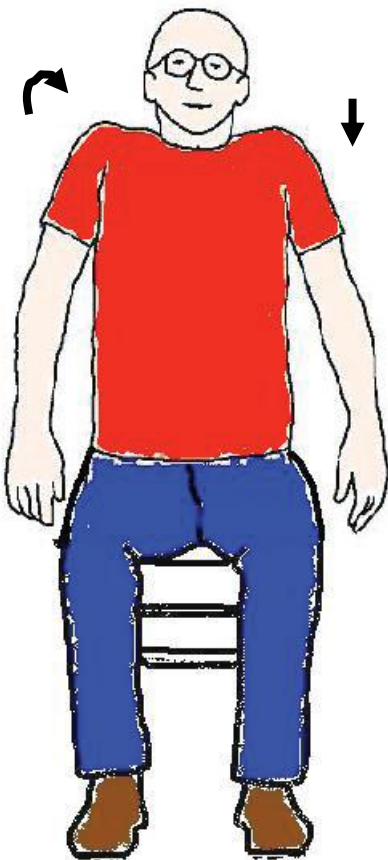


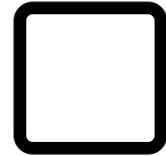


## 2 Rondjes met de schouders

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

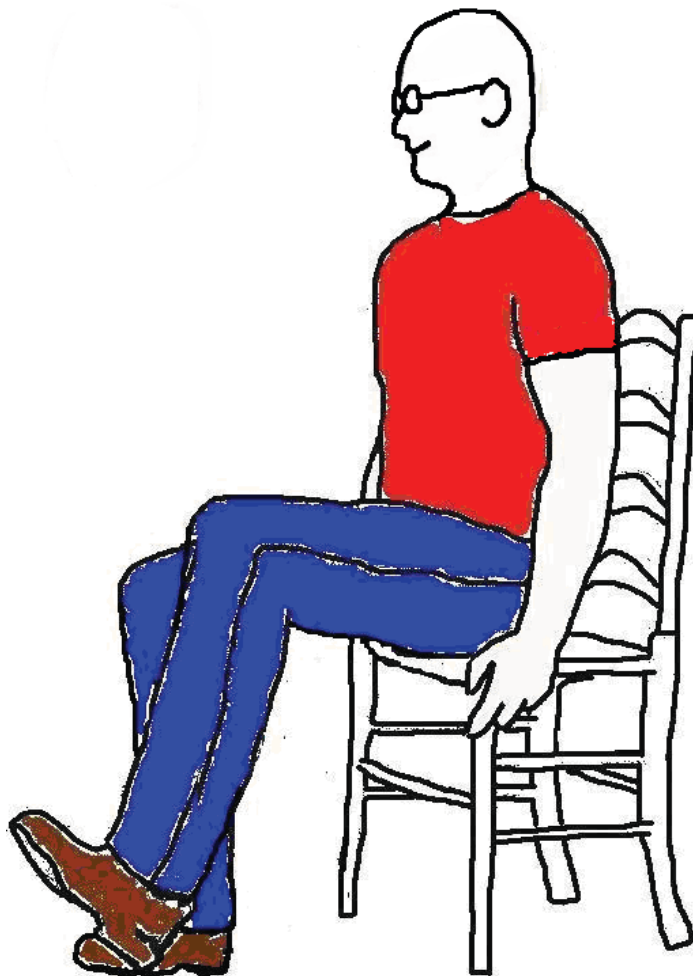
02000001



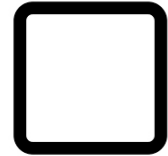


### 3 Enkels losmaken

- Ga rechtop zitten op het voorste gedeelte van de stoel.
- Houd beide zijanten van de stoel vast.
- Zet één voet met de hiel op de grond, hef hem op en zet vervolgens uw tenen op dezelfde plaats neer.
- Herhaal dit 4 keer voor ieder been.







## 4 Draaien met de rug

- Ga goed rechtop zitten met uw voeten op heupbreedte uit elkaar.
- Plaats uw rechterhand op uw linker knie en houdt de rugleuning van de stoel vast met uw linkerhand.
- Draai uw bovenlichaam en hoofd naar links
- Doe hetzelfde aan de andere kant.
- Herhaal deze oefening 3 keer aan elke zijde.

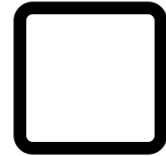


## Specifieke oefeningen

Dit gedeelte bestaat uit **8** oefeningen.

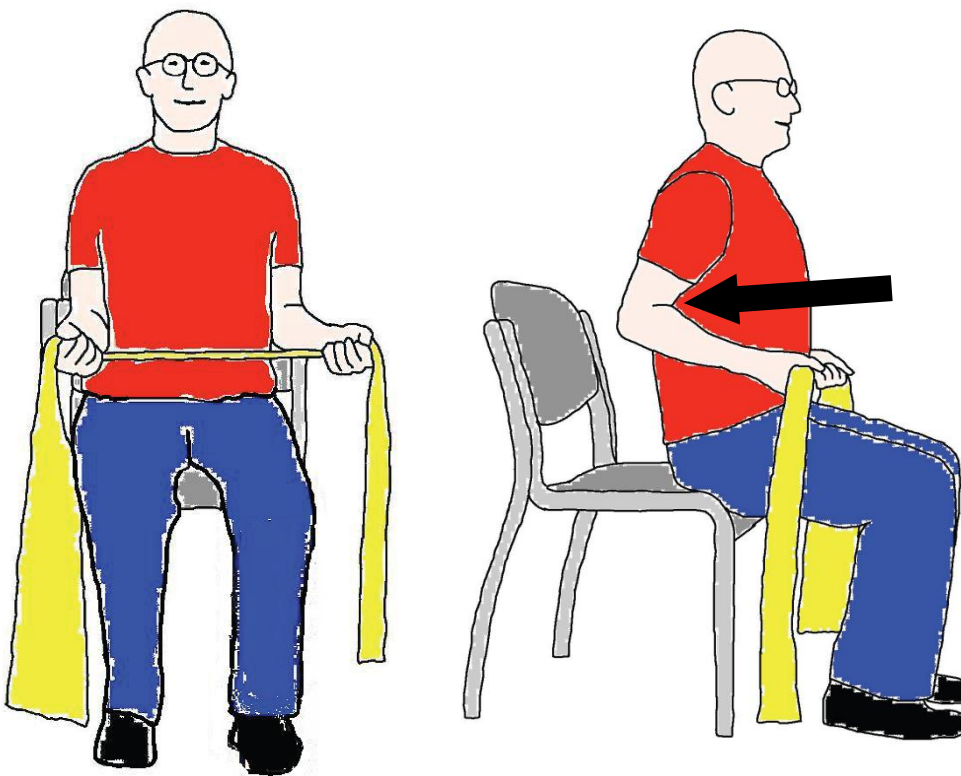
De oefeningen zijn bedoeld om uw botten en spieren sterker te maken.

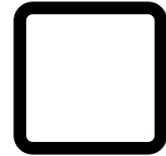
Doe ze **allemaal**.



## 1 Bovenrug sterker maken

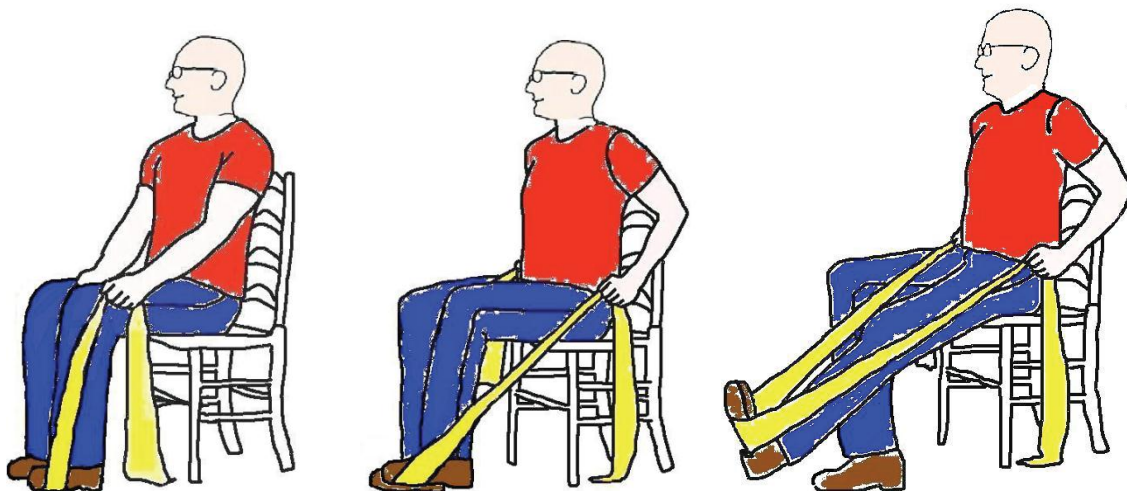
- Houd de flexiband vast, met uw handpalmen naar boven en gestrekte polsen.
- Trek uw handen uit elkaar, en trek de flexiband dan naar uw heupen en duw uw schouderbladen naar elkaar toe.
- Tel langzaam tot 5 en blijf normaal ademen.
- Ontspan terug en herhaal deze oefening nog 7 keer.

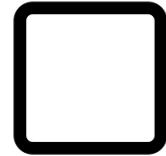




## 2 Dijen sterker maken

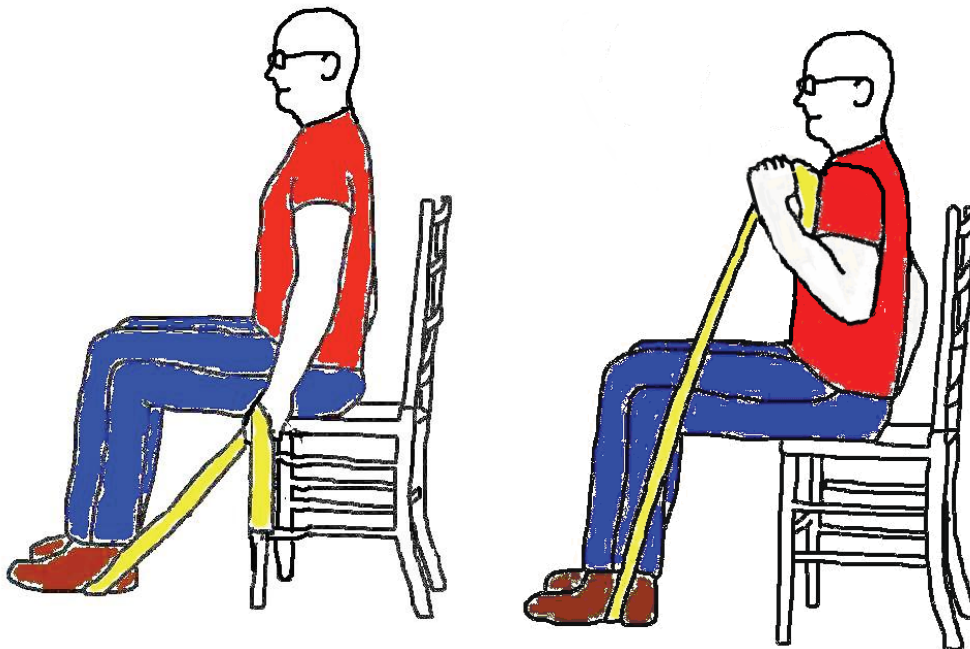
- Ga rechtop zitten, op het voorste gedeelte van een stevige stoel.
- Plaats de flexiband onder de bal van één voet en neem hem met beide handen vast op kniehoogte.
- Hef uw voet een beetje op en trek uw handen naar uw heupen toe.
- Duw nu uw hiel van u weg totdat uw been gestrekt is en uw hiel de grond net niet raakt.
- Tel langzaam tot 5 en ga terug naar de beginpositie.
- Herhaal dit 6 tot 8 keer voor elk been.

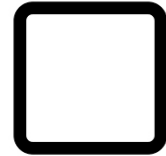




### 3 Arm buigen

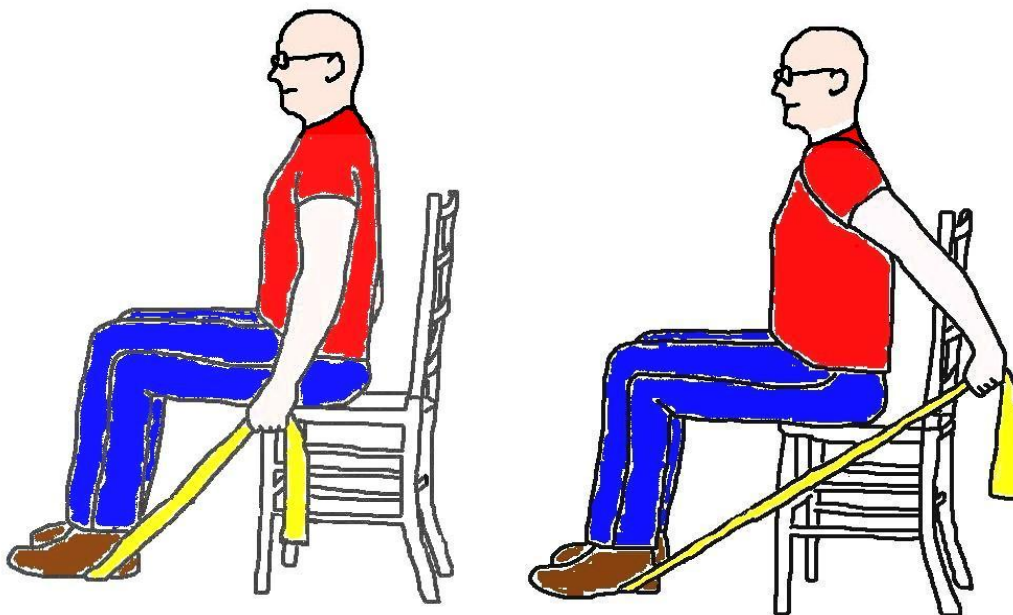
- Ga rechtop zitten, op het voorste gedeelte van de stoel.
- Plaats een uiteinde van de flexiband stevig onder beide voeten en neem de flexiband met 1 hand vast op kniehoogte.
- Breng nu uw vuist langzaam in de richting van uw schouder. Houd uw pols gestrekt en uw elleboog dichtbij uw lichaam.
- Breng uw vuist langzaam weer naar beneden.
- Herhaal deze oefening 6 tot 8 keer voor elke arm.

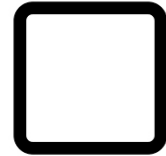




## 4 Achteruit drukken

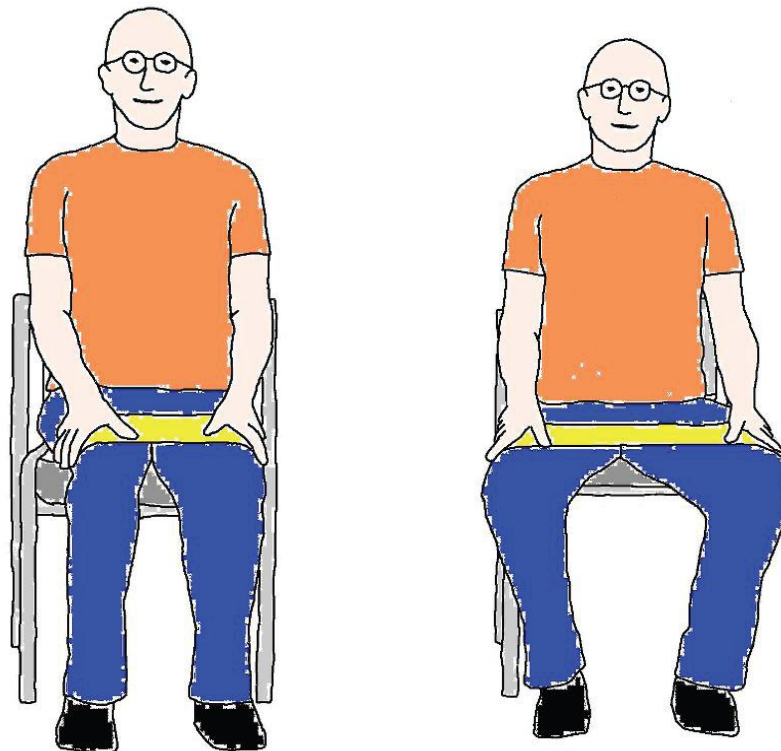
- Ga rechtop zitten, op het voorste gedeelte van de stoel.
- Plaats een uiteinde van de flexiband stevig onder beide voeten en neem de flexiband met 1 hand vast op heuphoogte.
- Trek nu uw arm naar achteren en houd uw borst naar voren gericht.
- Tel langzaam tot 5 en ontspan de spieren.
- Herhaal deze oefening 6 tot 8 keer voor elke arm.

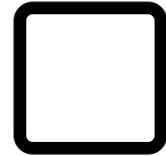




## 5 Buitenkant van de dijen sterker maken

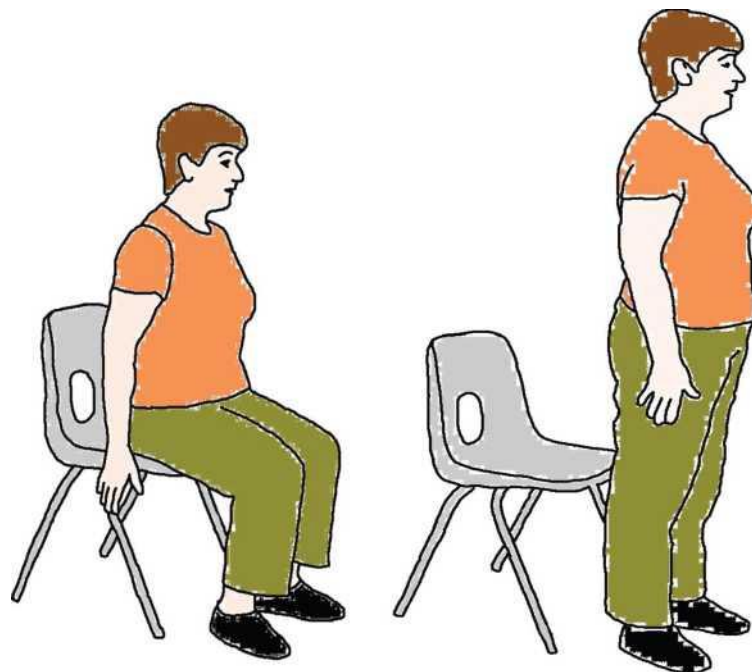
- Ga rechtop zitten, op het voorste gedeelte van de stoel, met uw voeten en knieën tegen elkaar, en sla de flexiband om uw benen heen (houd de flexiband vlak en gestrekt).
- Zet uw voeten en knieën tot op heuphoogte uit elkaar.
- Duw uw knieën naar buiten terwijl u uw voeten plat op de grond houdt, en tel langzaam tot 5.
- Ontspan terug en herhaal deze oefening nog 7 keer.



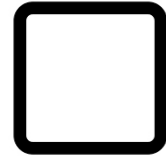


## 6 Van zit naar stand

- Ga rechtop zitten, op het voorste gedeelte van de stoel.
- Zet uw voeten iets naar achteren.
- Leun lichtjes naar voren met een rechte rug.
- Ga rechtop staan (u mag daarbij uw handen gebruiken als dat nodig is).
- Stap naar achteren totdat uw benen de stoel raken, en breng uw zitvlak langzaam terug naar beneden tot op de stoel.
- Herhaal deze oefening 4 tot 8 keer.

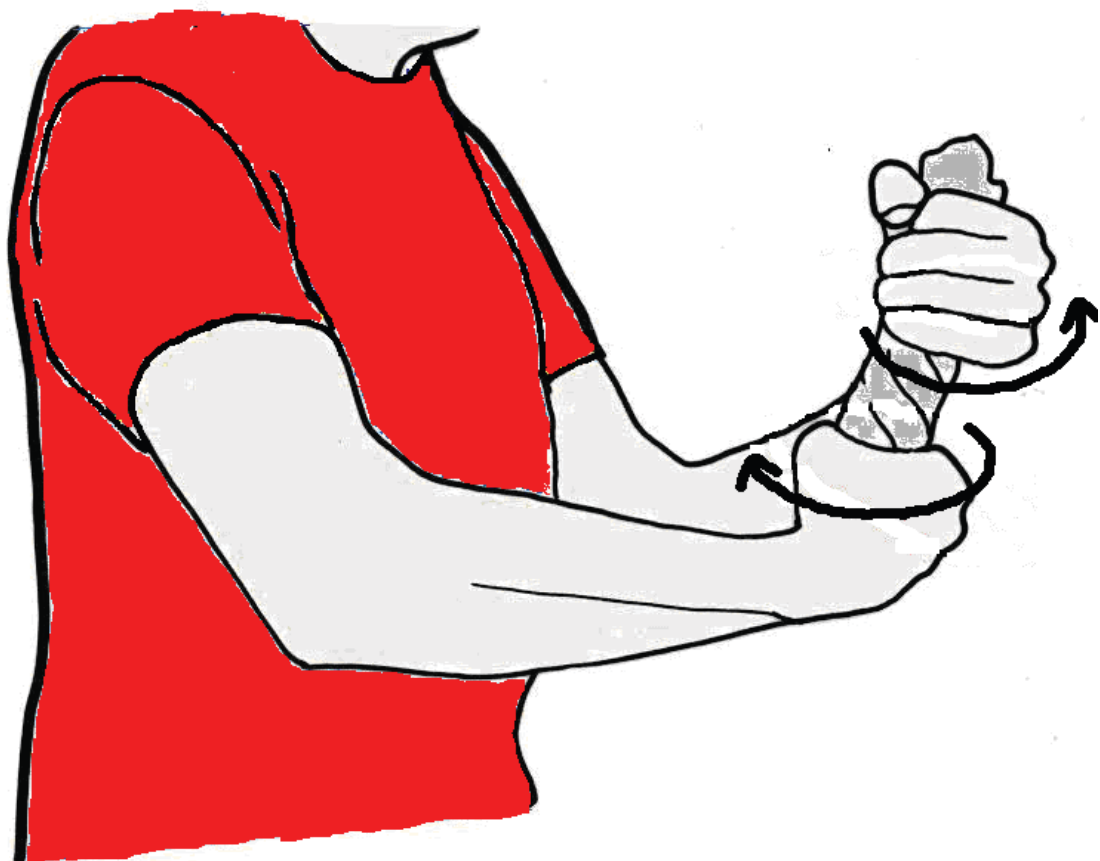


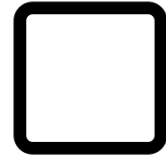




## 7 Polsen sterker maken

- Vouw of rol uw flexiband in de vorm van een buis .
- Ga rechtop zitten en knijp hard in de flexiband met beide handen, tel langzaam tot 5 en laat los.
- Maak de oefening meer uitdagend door eerst te knijpen en vervolgens de flexiband met beide handen te draaien in tegengestelde richting (alsof u hem wilt uitwringen). Tel dan langzaam tot 5 en laat los.
- Herhaal deze oefening 6 tot 8 keren.





## 8 Bekkenbodemspieren sterker maken

### Oefening 1

Span uw bekkenbodemspieren op en trek ze naar binnen alsof u zou proberen om tegelijkertijd zowel een windje als uw urine op te houden.

Vermijd:

- Samendrukken van uw benen
- Opspannen van uw bilspieren
- Inhouden van uw adem

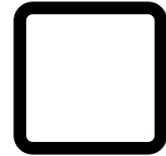
Probeer de spanning gedurende 10 seconden aan te houden. Ontspan uw spieren gedurende 4 seconden en herhaal. Doe dit 10 keer.

### Oefening 2

Trek uw bekkenbodemspieren zo snel als u kan samen, houd de spanning gedurende 1 seconde aan en laat los. Doe dit 10 keer snel achter elkaar.

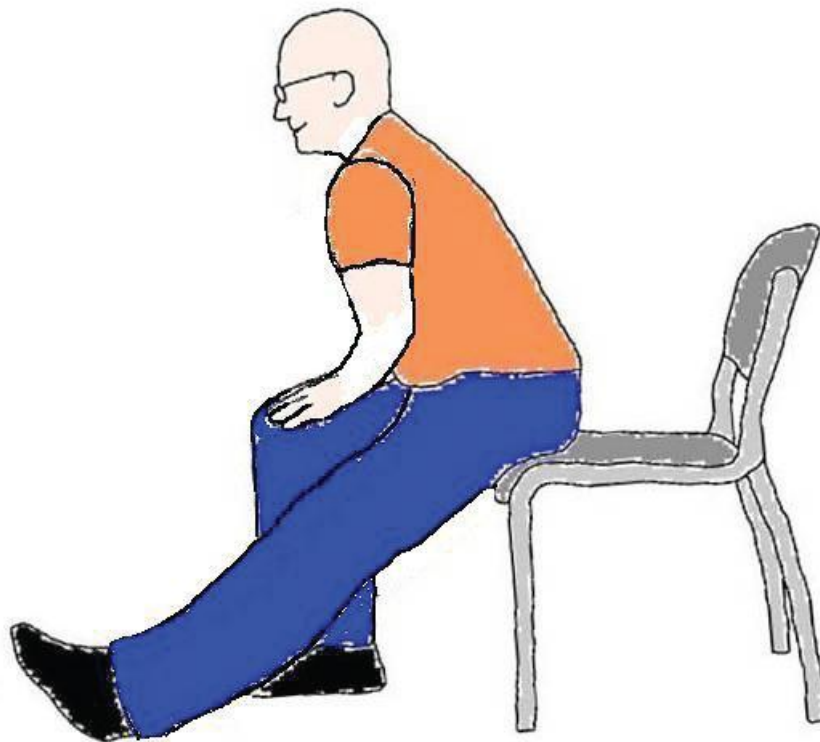
## De oefensessie afsluiten

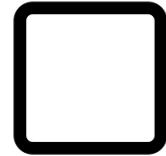
Sluit de oefeningen af door 1 tot 2 minuten rustig te **stappen** en daarna de volgende rek- en strechoefeningen te doen:



## 1 Achterkant van de dijnen strekken

- Zorg dat u op het voorste gedeelte van de stoel zit.
- Strek één been en zet de hiel op de grond.
- Zet beide handen op het andere been en strek u zo veel mogelijk uit.
- Buig naar voren met rechte rug totdat u de achterste spieren van uw dij voelt aanspannen.
- Houd dit 10 tot 20 seconden aan.
- Doe hetzelfde met het andere been.

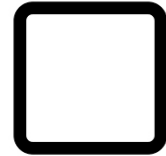




## 2 Borstspieren strekken

- Ga rechtop zitten, op het voorste gedeelte van een stevige stoel.
- Breng beide armen naar achteren en pak de rugleuning van de stoel vast.
- Duw uw borst omhoog en naar voren totdat u voelt dat uw borstspieren aangespannen zijn.
- Houd dit 10 tot 20 seconden aan.





### 3 Kuiten strekken

- Zit op het voorste gedeelte van de stoel en houd de zijkanten vast
- Strek één been uit een plaats de hiel op de grond.
- Trek je tenen op in de richting van het plafond.
- Voel hoe uw kuitspier wordt aangespannen.
- Houd dit 10 tot 20 seconden vast.
- Doe hetzelfde met het andere been.



## Klaar!

Goed gedaan! U bent klaar met de oefeningen voor vandaag.

Probeer deze thuisoefeningen deze week **nog 1 keer** te doen. Kies nu een dag en een tijdstip voor een tweede sessie. U kan hiervoor gebruik maken van het oefendagboek op de volgende bladzijde.





## Bronverwijzingen

### **Voor deze oefeningen hebben we gebruik gemaakt van de volgende bronnen:**

The Postural Stability Instructor Manual, Later Life Training, 2008.

Skelton DA, Dinan S et al. Tailored group exercise reduces falls in community dwelling older frequent fallers; an RCT, Age and Ageing. 2005, Vol. 34, p. 636-639.

Skelton DA, et al. Bone Mineral Density Improvements Following FaME in Frequently Falling Women Age 65 and Over: An RCT. Journal of Aging and Physical Activity 2008; Vol. 16, p. S89-90.

## Dankbetuiging

### **Onze speciale dank gaat uit naar:**

Steve Richardson, Crashed Inventors, voor het "ontwerpen" van de folder.

Professor John Campbell en Dr. Clare Robertson voor toestemming om het OTAGO-oefenprogramma te gebruiken en voor hun voortgezette samenwerking met Later Life Training.

Dr. Susie Dinan-Young en Dr. Dawn Skelton voor hun aanhoudende technische ondersteuning.

**Deze vertaling van het Chair Based Home Exercise Programme kwam tot stand door het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen en de Nederlandse Stichting VeiligheidNL namens ProFouND.**



[www.profound.eu.com](http://www.profound.eu.com)

[www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be)

[www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl)

Later Life Training © juni 2011.

Dit boekje mag zonder kosten worden verspreid.