8-WEKEN PROGRAMMA

VALPREVENTIE PROGRAMMA

Balans- en krachtoefeningen voor ouderen



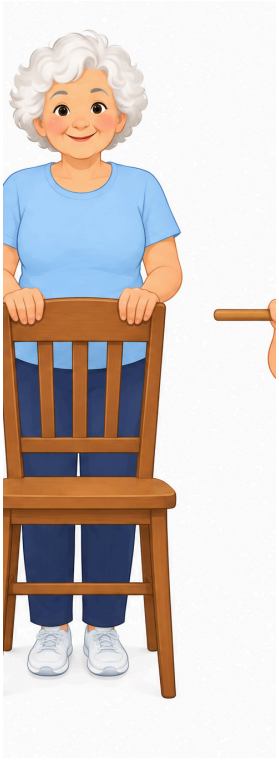
8 WEKEN

WELKOM

Stevig op de been, zelfstandig blijven

Vallen is een van de grootste risico's voor ouderen en vaak het begin van verlies aan zelfstandigheid. Het goede nieuws: met gerichte oefeningen kunt u de kans op vallen flink verkleinen.

Dit programma geeft u in 8 weken een complete en veilige opbouw. U oefent 3 keer per week, ongeveer 15 tot 30 minuten. Alle oefeningen doet u thuis, met een stoel of het aanrecht als steun. Bij elke oefening staat ook een **zittende variant**, zodat iedereen mee kan doen.



De drie pijlers van het programma

Kracht
Sterke benen en heupen om op te staan, traplopen en een misstap op te vangen.

Balans
Een beter evenwicht, zodat u minder snel wankelt en sneller herstelt.

Lopen
Veilig stappen, keren en over obstakels gaan: precies waar het vaak misgaat.

Zo werkt het

1. **Doe de 3 testen** (pagina 4–6) en schrijf uw scores op. Zo weet u waar u staat.
2. **Volg het 8-weken schema** (pagina 8). Elke 2 weken komen er oefeningen bij.
3. **Houd het logboek bij** (pagina 28). Een vinkje per training motiveert enorm.
4. **Test opnieuw** in week 4 en week 8 en zie hoeveel sterker u bent geworden.

VOORDAT U BEGINT

Zes regels voor veilig oefenen

1. **Altijd steun binnen handbereik.** Oefen bij een stevige stoel (zonder wieltjes) of het aanrecht.
2. **Goede schoenen.** Dichte schoenen met een stroeve zool. Nooit op sokken of sloffen.
3. **Luister naar uw lichaam.** Vermoeid mag, pijn niet. Stop bij pijn, duizeligheid of benauwdheid.
4. **Rustig en gecontroleerd.** Langzame bewegingen zijn veiliger én effectiever dan snelle.
5. **Adem door.** Houd nooit de adem in. Tel hardop mee, dan blijft u vanzelf ademen.
6. **Overleg bij twijfel.** Bent u al eens gevallen, of heeft u hart-, gewrichts- of evenwichtsklachten? Overleg eerst met uw huisarts of fysiotherapeut.

Stop direct en neem contact op met een arts bij:

pijn op de borst · duizeligheid of misselijkheid · ernstige kortademigheid · plotselinge pijn in een gewricht

Zo leest u een oefenpagina

Gekleurd label bovenaan: **kracht**, **balans** of **lopen**.

Drie tekeningen tonen de beweging stap voor stap, met de uitleg eronder.

Zittend / lichter is de makkelijke variant. Ideaal bij weinig evenwicht.

Meer uitdaging gebruikt u als de oefening makkelijk gaat.

TIP | Oefen bij voorkeur samen met een partner, familielid of buur. Dat is veiliger én gezelliger.

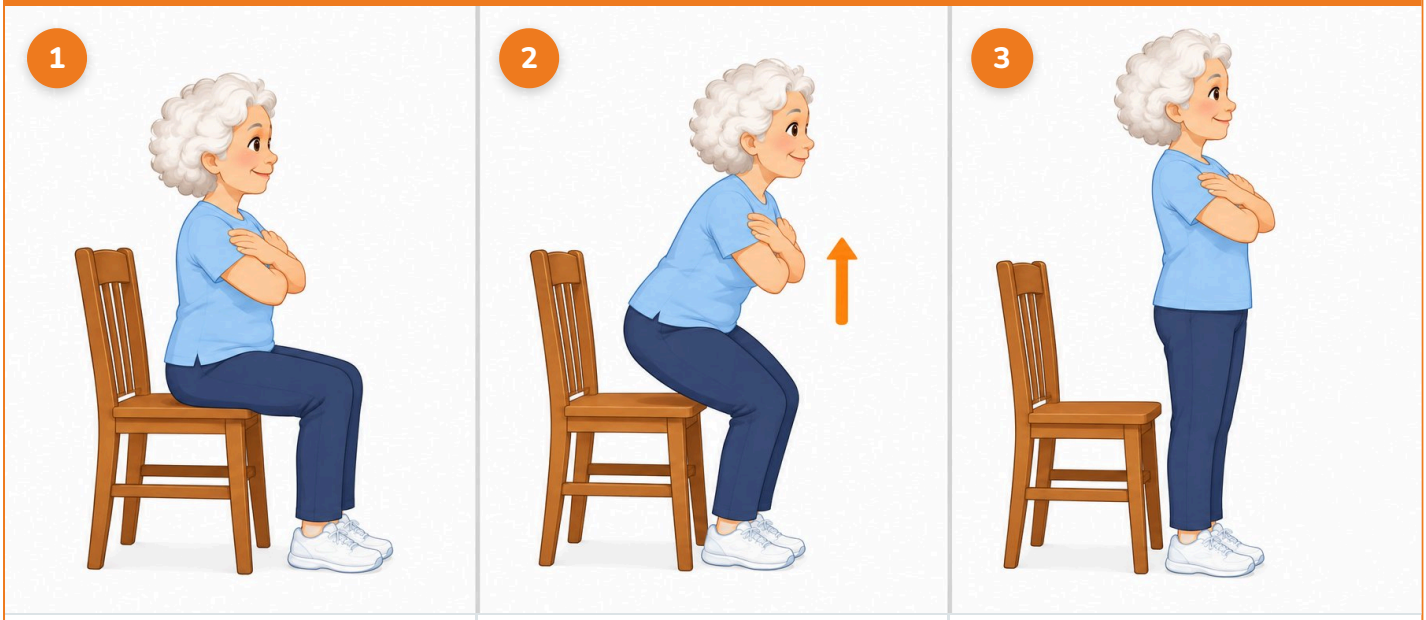
DE DRIE TESTEN · TEST 1

T1 30-SECONDEN STOELTEST

Hoe sterk zijn uw benen?

Deze test meet hoe vaak u in 30 seconden kunt opstaan en gaan zitten. Het is een goede maat voor de kracht in de benen.

ZO DOET U DE TEST



1 Zit midden op een stoel tegen de muur, armen gekruist voor de borst.

2 Op ‘start’: sta helemaal op en ga weer zitten. Zo vaak als u kunt in 30 seconden.

3 Tel het aantal keer dat u helemaal rechtop stond. Dat is uw score.

WANNEER EXTRA ALERT?

Leeftijd	Vrouw	Man
60–64 jaar	minder dan 12	minder dan 14
65–69 jaar	minder dan 11	minder dan 12
70–74 jaar	minder dan 10	minder dan 12
75–79 jaar	minder dan 10	minder dan 11
80–84 jaar	minder dan 9	minder dan 10
85–89 jaar	minder dan 8	minder dan 8
90–94 jaar	minder dan 4	minder dan 7

GOED OM TE WETEN

- ✓ Een score onder de waarde in de tabel kan wijzen op een verhoogd valrisico.
- ✓ Lukt opstaan zonder handen niet? Dan is uw score 0. Dat is een belangrijk signaal.
- ✓ Laat iemand de tijd bijhouden en tellen.

TIP | Doe de test altijd op dezelfde stoel. Zo kunt u de scores van week 0, 4 en 8 eerlijk vergelijken.

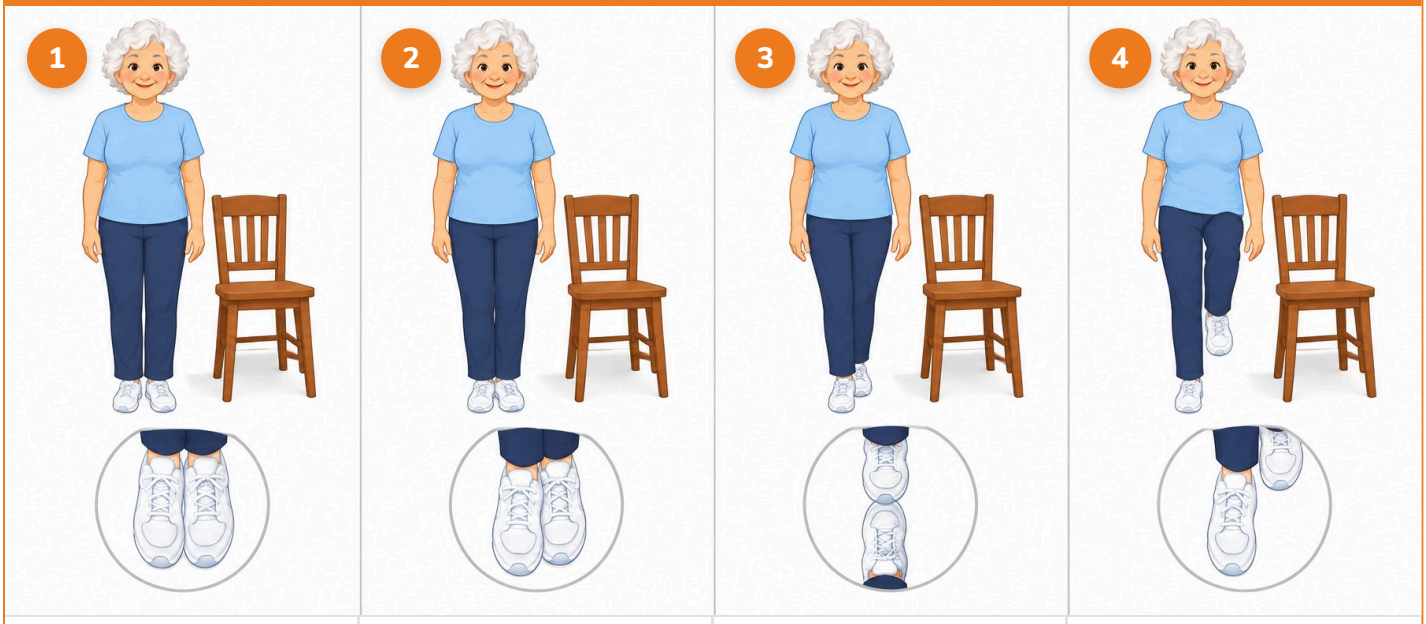
DE DRIE TESTEN · TEST 2

T2 BALANSTEST IN 4 STANDEN

Hoe goed is uw evenwicht?

Deze test kijkt hoe lang u kunt blijven staan in vier steeds moeilijkere standen. Zorg dat er iemand naast u staat en een stoel binnen handbereik is.

ZO DOET U DE TEST



1 Voeten naast elkaar. Houd 10 seconden vol.

2 Hiel naast de grote teen van de andere voet. 10 seconden.

3 Eén voet recht voor de andere. 10 seconden.

4 Op één been staan. 10 seconden.

ZO SCOORT U

- ✓ Lukt een stand 10 seconden zonder steun? Ga dan door naar de volgende.
- ✓ Lukt het niet? Stop en noteer welke stand het laatst lukte.
- ✓ Uw score is de hoogste stand (1 tot 4) die u 10 seconden volhield.

GOED OM TE WETEN

- ✓ Kunt u stand 3 niet 10 seconden volhouden? Dan is er mogelijk een verhoogd valrisico.
- ✓ Laat iemand naast u staan om u op te vangen.
- ✓ Kijk tijdens de test naar een vast punt.

TIP | Deze vier standen zijn ook een prima dagelijkse oefening. Zie oefening 06 en 07.

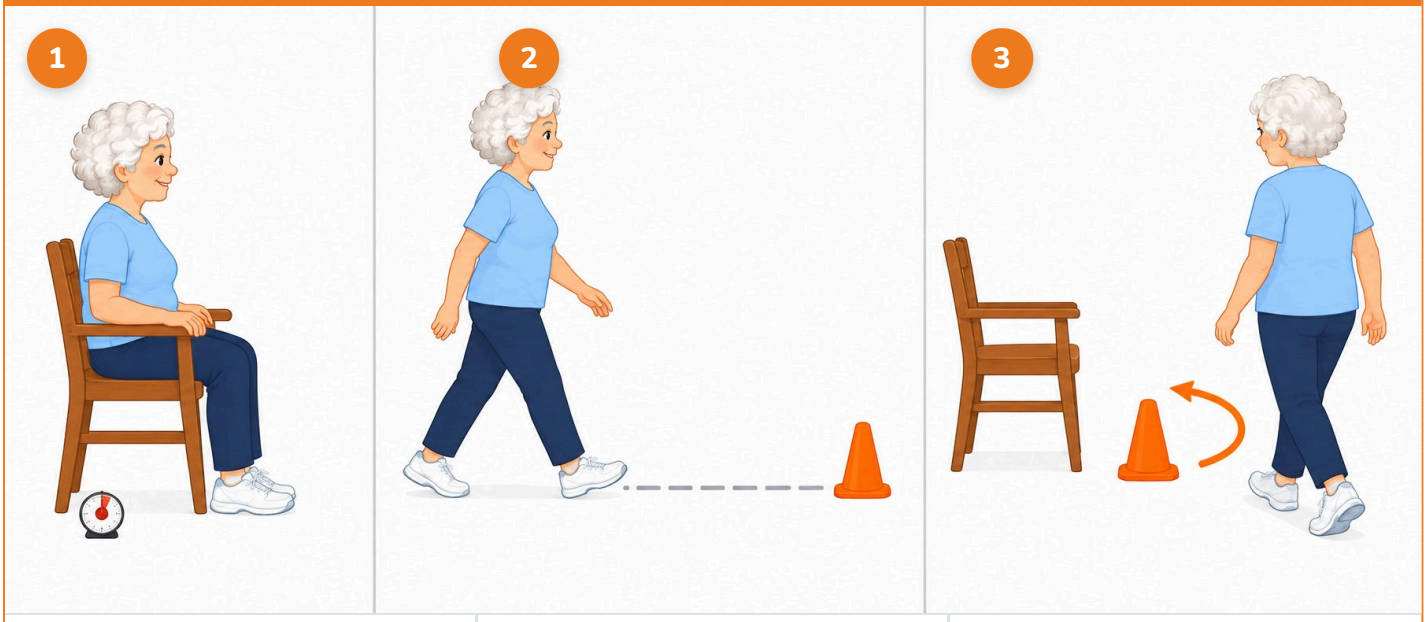
DE DRIE TESTEN · TEST 3

T3 OPSTAAN EN LOPEN (TUG)

Hoe vlot en veilig beweegt u?

De ‘Timed Up and Go’-test meet hoeveel tijd u nodig heeft om op te staan, 3 meter te lopen, om te draaien en weer te gaan zitten. Een test die bijna alles combineert.

ZO DOET U DE TEST



1 Zit op een stoel met armleuningen. Leg 3 meter verderop een markering.

2 Op ‘start’: sta op en loop in uw normale tempo naar de markering.

3 Draai om, loop terug en ga weer zitten. Stop de tijd.

ZO SCOORT U

- ✓ Meet de tijd in seconden met een telefoon of keukenwekker.
- ✓ Loop in uw gewone tempo, niet sneller.
- ✓ Gebruikt u normaal een stok of rollator? Gebruik die dan ook bij de test.

GOED OM TE WETEN

- ✓ Heeft u 12 seconden of meer nodig? Dan kan er een verhoogd valrisico zijn.
- ✓ Let ook op hoe u loopt: wankelen of schuifelen is een signaal.
- ✓ Laat altijd iemand meelopen.

TIP | Deze testen zijn geen diagnose. Twijfelt u over uw uitslag? Bespreek die met uw huisarts of fysiotherapeut.

OM TE PRINTEN

Mijn testresultaten

Doe de drie testen voor de start (week 0), halverwege (week 4) en aan het einde (week 8). Schrijf de uitkomsten hier op en zie uw vooruitgang.

Test	Week 0 · start	Week 4 · halverwege	Week 8 · einde
Test 1 · Stoeltest (aantal keer)			
Test 2 · Balanstest (stand 1–4)			
Test 3 · TUG (seconden)			
Datum			

Hoe beoordeel ik mijn vooruitgang?

Stoeltest: elke keer extra opstaan is winst. 2 tot 3 keer meer na 8 weken is een mooi resultaat.

Balanstest: één stand hoger dan bij de start betekent een duidelijk beter evenwicht.

TUG: elke seconde sneller telt. Let ook op: voelt het lopen zekerder?

Mijn doel voor week 8:

Hoe voelde ik me?

Week 0:

Week 8:

HET 8-WEKEN PROGRAMMA

Uw opbouw, week voor week

Elke training begint met **marcheren op de plaats (10)** als opwarming en eindigt met 2 minuten rustig lopen door het huis. De nummers verwijzen naar de oefeningen. Kleur: kracht · balans · lopen.

Week 1–2 — Basis

1 ronde · 3× per week · ± 15 min

01 02 03 06 08 10 13

Leer de oefeningen goed kennen. Gebruik gerust de zittende of lichtere variant.

Week 3–4 — Opbouw

2 rondes · 3× per week · ± 20 min

01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 13

Er komen 4 oefeningen bij. Doe in week 4 opnieuw de drie testen.

Week 5–6 — Verdieping

2 rondes · 3× per week · ± 25 min

01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14

Kies bij de oefeningen die makkelijk gaan de variant ‘meer uitdaging’.

Week 7–8 — Volhouden

2–3 rondes · 3× per week · ± 30 min

01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15

Alle 15 oefeningen. Doe in week 8 de testen en vergelijk met de start.

EXTRA | Wandel daarnaast elke dag 15 tot 30 minuten, buiten of binnen. Dat is de beste aanvulling op dit programma.

ZO ZIET EEN WEEK ERUIT

Voorbeeld van een trainingsweek

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Training	Wandelen	Training	Wandelen	Training	Wandelen	Rust of wandelen

Opbouw van één training

1 · Opwarmen
3 min

Marcheren op de plaats (10) en de schouders losdraaien.

2 · Kracht
5–10 min

De oranje oefeningen van uw week. Rust 30 seconden tussen de oefeningen.

3 · Balans
5–10 min

De groene oefeningen. Altijd met steun binnen handbereik.

4 · Lopen
3–5 min

De paarse oefeningen langs het aanrecht.

5 · Afsluiten
2 min

Rustig lopen door het huis en een glas water drinken.

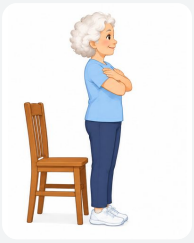
Kleine momenten, groot effect

- ✓ Sta 5 keer op uit de stoel voor elke maaltijd.
- ✓ Sta op één been tijdens het tandenpoetsen (hand op de wastafel).
- ✓ Hielen heffen terwijl het water kookt.
- ✓ Marcheer op de plaats tijdens de reclame.

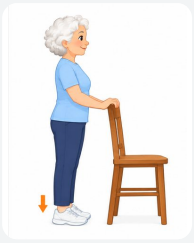
OVERZICHT

De 15 oefeningen

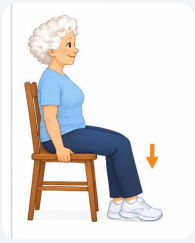
KRACHT



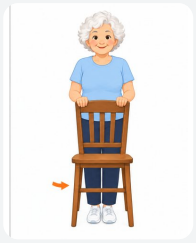
01
Opstaan uit de stoel
Staand
p. 11



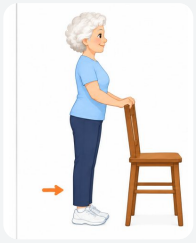
02
Hielen heffen
Staand met steun
p. 12



03
Knie strekken
Zittend
p. 13

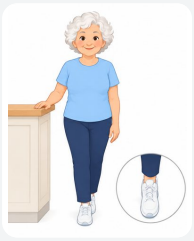


04
Been opzij heffen
Staand met steun
p. 14



05
Been naar achteren
Staand met steun
p. 15

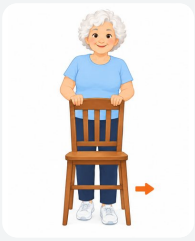
BALANS



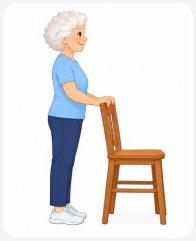
06
Voeten op een lijn
Staand bij aanrecht
p. 16



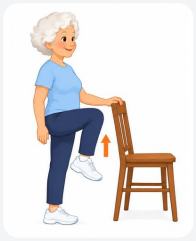
07
Op één been staan
Staand met steun
p. 17



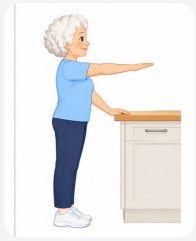
08
Gewicht verplaatsen
Staand met steun
p. 18



09
Tenen heffen
Staand met steun
p. 19

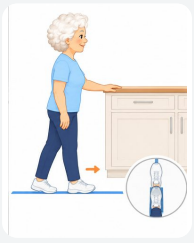


10
Marcheren op de plaats
Staand met steun
p. 20

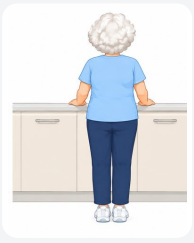


11
Naar voren reiken
Staand bij aanrecht
p. 21

LOPEN



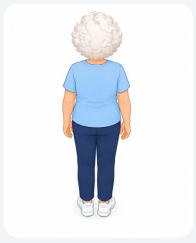
12
Hak-teen lopen
Lopend bij aanrecht
p. 22



13
Zijwaarts stappen
Lopend bij aanrecht
p. 23



14
Over een handdoek stappen
Lopend bij aanrecht
p. 24



15
Veilig omdraaien
Lopend
p. 25

01 OPSTAAN UIT DE STOEL

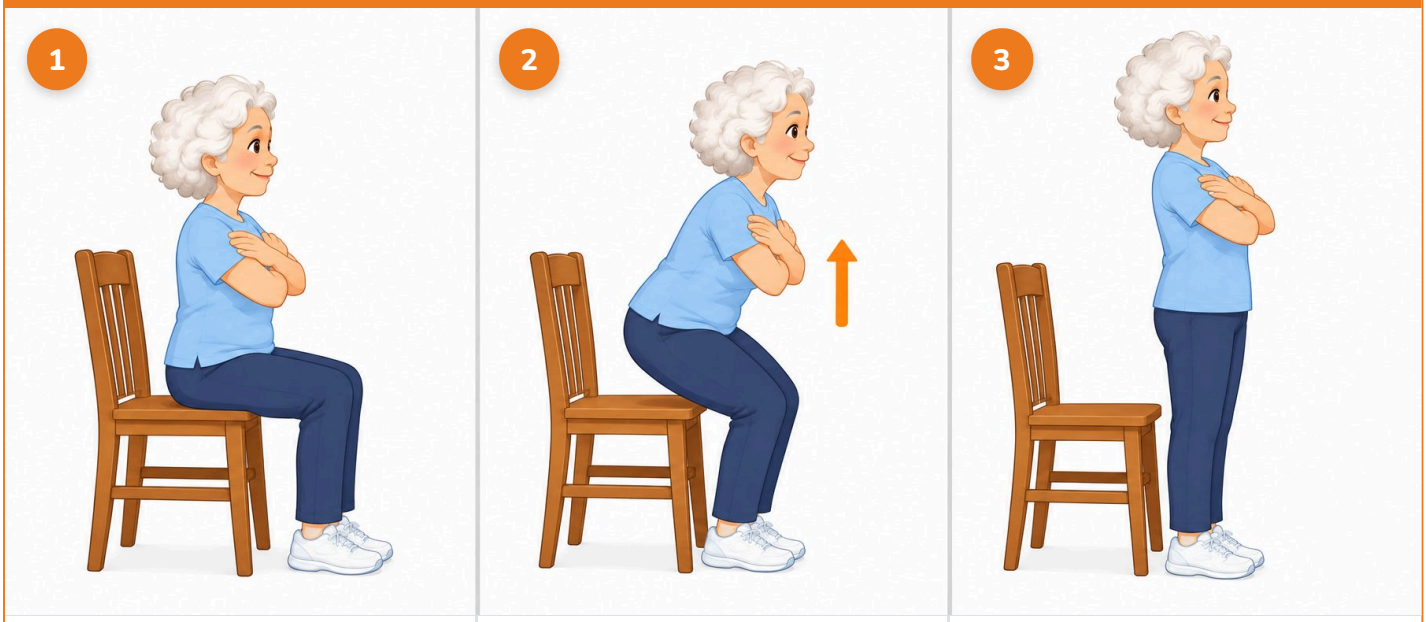
De belangrijkste oefening tegen vallen.

Sterke bovenbenen zijn de basis voor veilig lopen, traplopen en opstaan. Deze oefening traint precies de beweging die u elke dag vele keren maakt.

AANTAL	NIVEAU
8–10 herhalingen	Beginner

FOCUS	POSITIE
Bovenbenen, billen	Staand

UITVOERING · STAP VOOR STAP



1 Zit voor op de stoel, voeten plat en iets achter de knieën. Kruis de armen.

2 Leun met een rechte rug naar voren (‘neus over de tenen’) en duw uzelf omhoog.

3 Sta helemaal rechtop. Ga daarna langzaam en gecontroleerd weer zitten.

✓ BELANGRIJKE TIPS

- ✓ Zet de stoel tegen een muur
- ✓ Ga niet ‘ploffend’ zitten
- ✓ Adem uit bij het opstaan

☆ VARIANTEN

LICHTER
Gebruik de armleuningen of duw af op de bovenbenen.

MEER UITDAGING
Tel tot 4 bij het zitten gaan, of gebruik een lagere stoel.

VEILIGHEID

Lukt opstaan zonder handen niet? Gebruik dan wel de handen. Veiligheid gaat voor.

EXTRA TIP | Doe deze oefening ook ‘tussendoor’: sta 5 keer op voordat u gaat lunchen.

02 HIELEN HEFFEN

Sterke kuiten voor een stevige afzet.

De kuitspieren helpen u bij elke stap en vangen een misstap op. Sterke kuiten geven meer stabiliteit bij het staan en lopen.

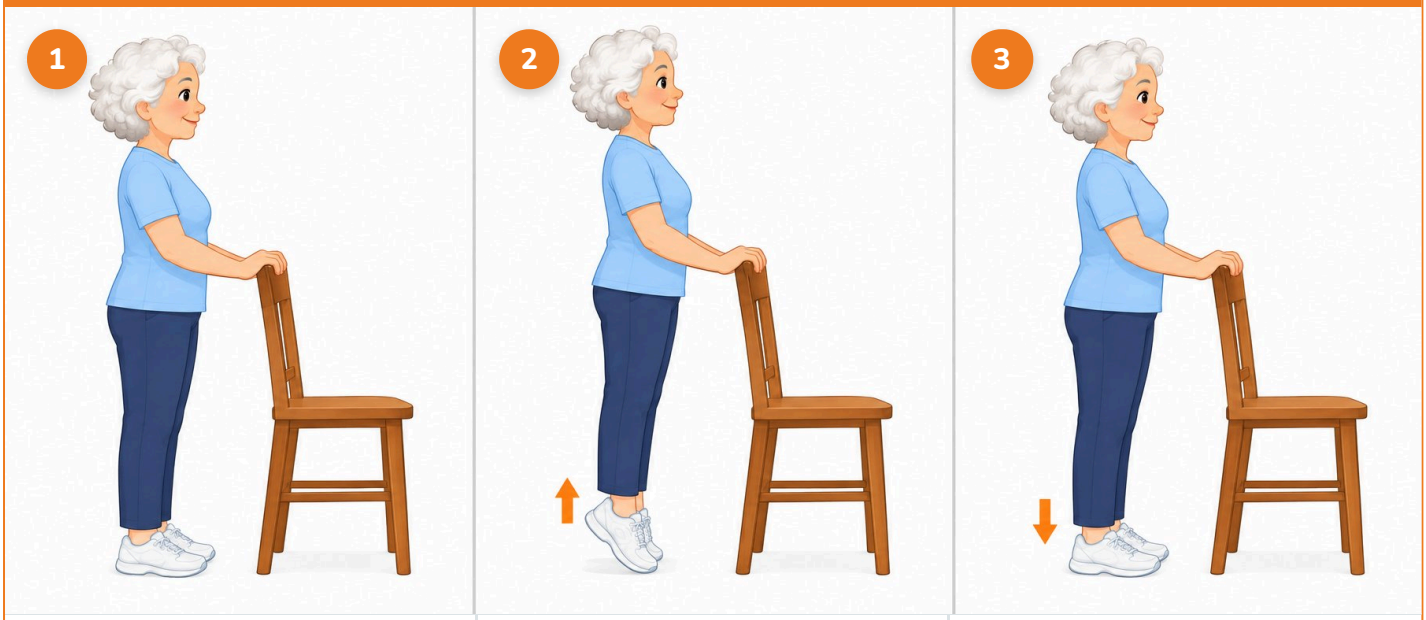
AANTAL
10–15 herhalingen

NIVEAU
Beginner

FOCUS
Kuiten, enkels

POSITIE
Staand met steun

UITVOERING · STAP VOOR STAP



1. Sta achter een stevige stoel en houd de rugleuning met beide handen vast.
2. Kom rustig omhoog op uw tenen. Houd het lichaam recht.
3. Laat de hielen langzaam weer zakken tot op de grond.

BELANGRIJKE TIPS

- Leun niet op de stoel
- Kom recht omhoog, niet naar voren
- Beweeg langzaam

VARIANTEN

ZITTEND
Zit op de stoel en til de hielen van de grond, met de voorvoeten op de vloer.

MEER UITDAGING
Houd de stoel met één hand vast, of blijf 3 tellen bovenaan staan.

VEILIGHEID

Draag stevige schoenen. Niet op sokken oefenen op een gladde vloer.

EXTRA TIP | Dit kunt u ook doen terwijl u wacht tot het water kookt, met de handen op het aanrecht.

03 KNIE STREKKEN

Kracht in de bovenbenen, vanuit de stoel.

Een veilige krachtoefening voor de voorkant van de bovenbenen. Deze spieren houden de knie stabiel bij lopen en traplopen.

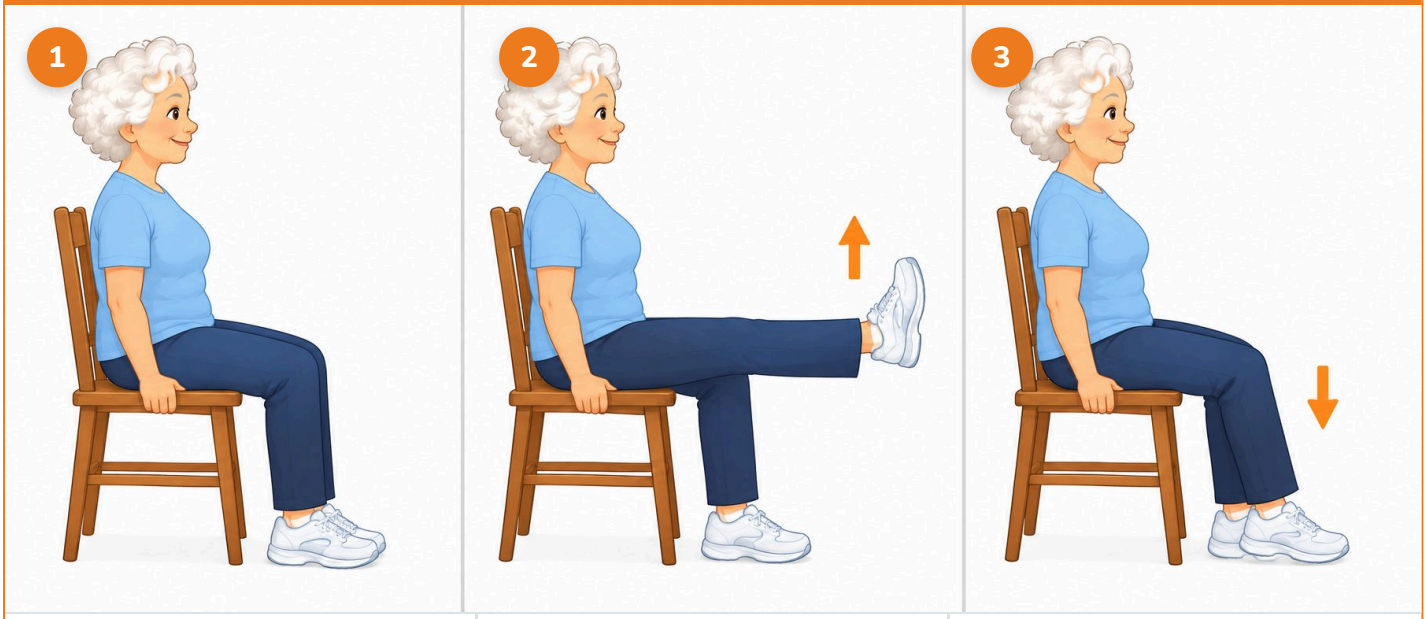
AANTAL
10 keer per been

NIVEAU
Beginner

FOCUS
Bovenbenen (quadriceps), knieën

POSITIE
Zittend

UITVOERING · STAP VOOR STAP



1 Zit rechtop en houd de zijkanten van de zitting vast. Voeten plat op de grond.

2 Strek het rechterbeen naar voren tot het bijna recht is. Tenen naar u toe.

3 Laat het been langzaam zakken. Wissel na 10 keer van been.

✓ BELANGRIJKE TIPS

- ✓ Houd de rug tegen de leuning
- ✓ Blijf 2 tellen in de gestrekte stand
- ✓ Adem rustig door

☆ VARIANTEN

LICHTER
Strek het been maar half.

MEER UITDAGING
Doe een enkelgewichtje om of houd het been 5 tellen gestrekt.

VEILIGHEID

Zet de knie niet ‘op slot’. Stop bij pijn in de knie.

EXTRA TIP | Een goede oefening om te doen tijdens het tv-kijken, bijvoorbeeld in de reclame.

04 BEEN OPZIJ HEFFEN

Stevige heupen voor meer stabiliteit.

De spieren aan de zijkant van de heup houden u stabiel als u op één been staat, bijvoorbeeld bij elke stap. Zwakke heupspieren vergroten de kans op vallen.

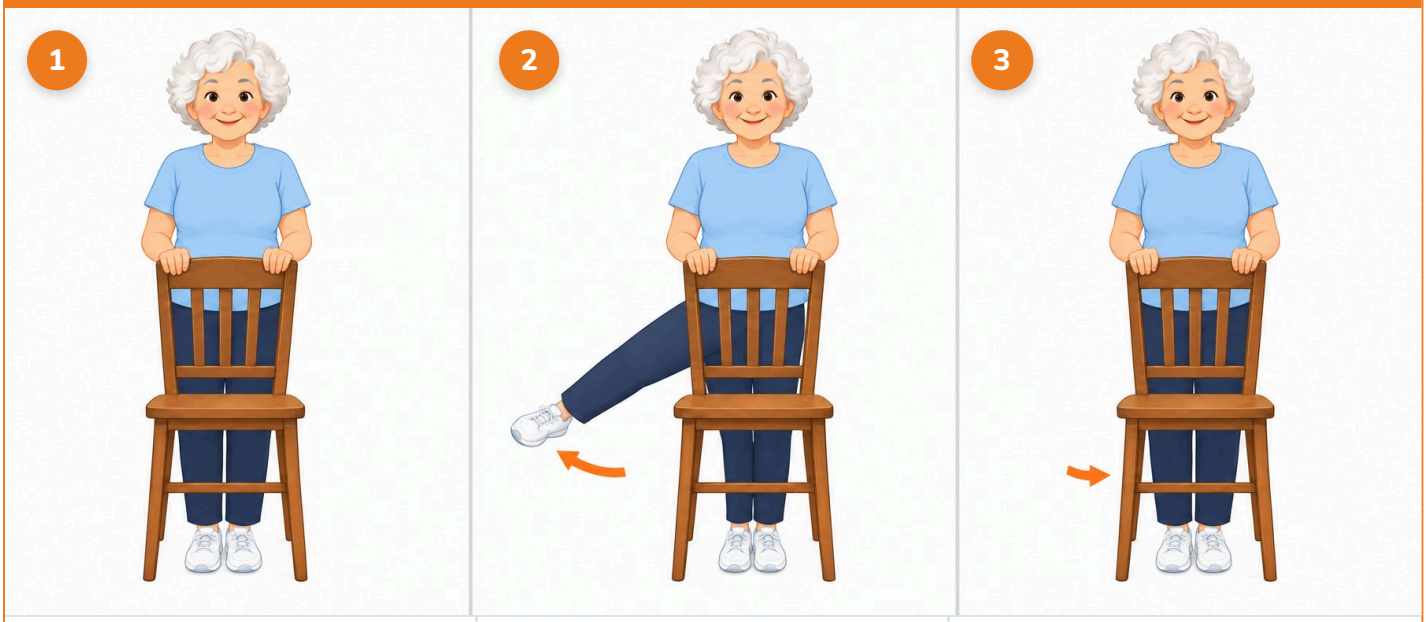
AANTAL
8–10 keer per been

NIVEAU
Beginner

FOCUS
Heupen (zijkant), balans

POSITIE
Staand met steun

UITVOERING · STAP VOOR STAP



1 Sta achter de stoel en houd de rugleuning met beide handen vast.

2 Til het rechterbeen gestrekt opzij, ongeveer 20 cm. Tenen wijzen naar voren.

3 Breng het been rustig terug. Wissel na 10 keer van been.

✓ BELANGRIJKE TIPS

- ✓ Houd het bovenlichaam recht
- ✓ Kleine beweging is genoeg
- ✓ Niet zwaaien

☆ VARIANTEN

ZITTEND
Zit rechtop en duw de knieën tegen uw handen naar buiten (5 tellen).

MEER UITDAGING
Houd het been 3 tellen opzij of gebruik een enkelgewichtje.

VEILIGHEID

Houd de stoel stevig vast. Leun niet opzij om het been hoger te krijgen.

EXTRA TIP | Kijk recht vooruit naar een vast punt. Dat helpt bij het evenwicht.

05 BEEN NAAR ACHTEREN

Sterke billen voor een rechte houding.

De bilspieren strekken de heup en houden u rechtop. Ze zijn hard nodig bij opstaan, traplopen en een stevige pas.

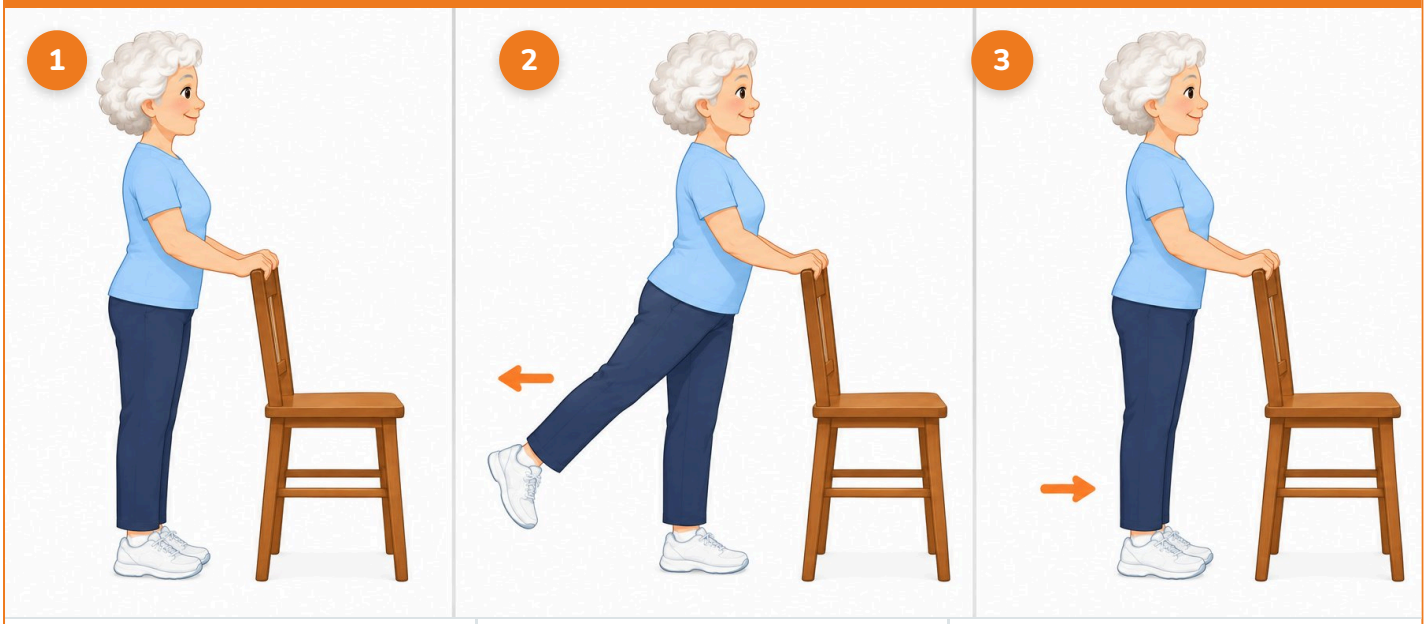
AANTAL
8–10 keer per been

NIVEAU
Beginner

FOCUS
Billen, onderrug, houding

POSITIE
Staand met steun

UITVOERING · STAP VOOR STAP



1 Sta recht achter de stoel en houd de rugleuning vast.

2 Breng het rechterbeen gestrekt naar achteren, ongeveer 20 cm.

3 Breng het been terug. Wissel na 10 keer van been.

BELANGRIJKE TIPS

- Leun niet voorover
- Houd de knie van het standbeen licht gebogen
- Span de billen aan

VARIANTEN

ZITTEND
Zit rechtop en knijp de billen 5 tellen samen. Herhaal 10 keer.

MEER UITDAGING
Houd het been 3 tellen achter en laat het heel langzaam terugkomen.

VEILIGHEID

Maak geen holle rug. De beweging komt uit de heup.

EXTRA TIP | Combineer deze oefening met ‘been opzij heffen’. Zo traint u de hele heup.

06 VOETEN OP EEN LIJN

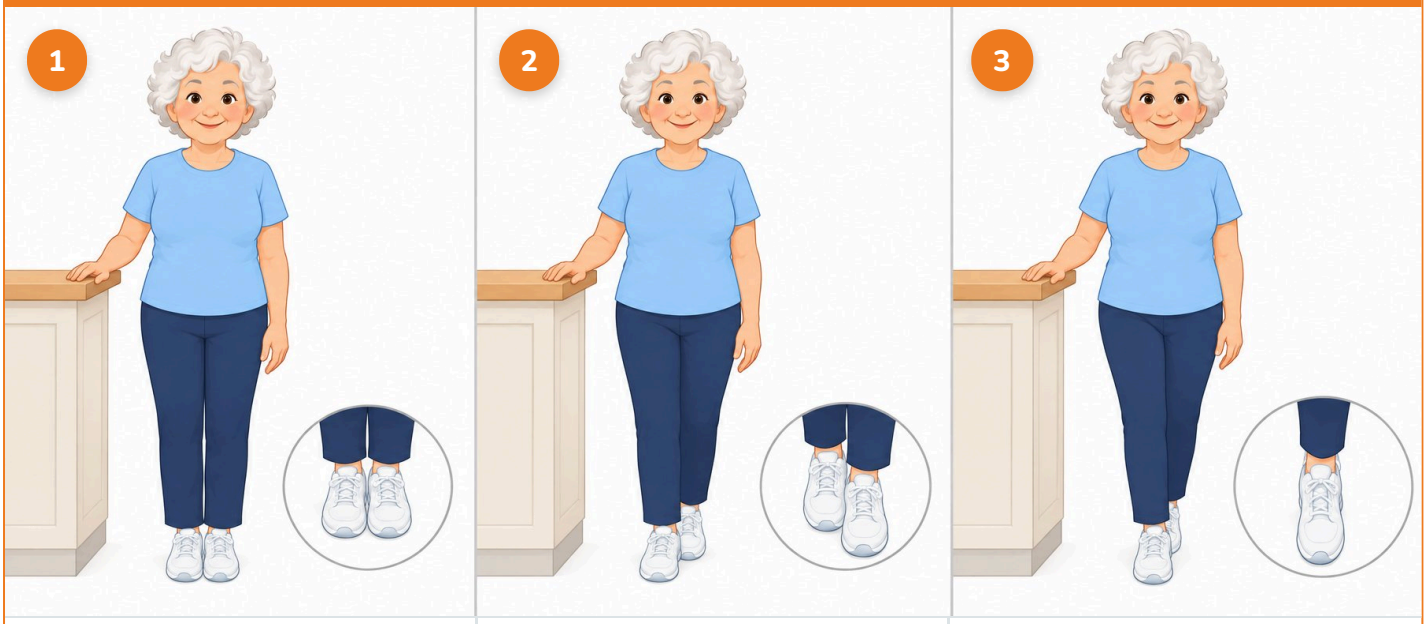
Stap voor stap naar een beter evenwicht.

Hoe dichter de voeten bij elkaar staan, hoe moeilijker het evenwicht. Door deze standen te oefenen, wordt uw balans steeds beter.

AANTAL	NIVEAU
3 × 10–30 seconden	Beginner → Gevorderd

FOCUS	POSITIE
Evenwicht, enkels	Staand bij aanrecht

UITVOERING · STAP VOOR STAP



1 Sta bij het aanrecht met de voeten naast elkaar. Houd 10–30 seconden vol.

2 Zet de hiel van de ene voet naast de grote teen van de andere voet. Houd vol.

3 Zet de ene voet recht vóór de andere, hiel tegen tenen. Houd vol.

✓ BELANGRIJKE TIPS

- ✓ Kijk naar een vast punt
- ✓ Ga pas naar de volgende stand als het goed lukt
- ✓ Wissel ook de voorste voet

☆ VARIANTEN

ZITTEND
Zit zonder leuning, voeten bij elkaar, en houd de romp 30 seconden stil.

MEER UITDAGING
Laat het aanrecht los, of sluit even de ogen (alleen met iemand erbij).

VEILIGHEID

Sta altijd binnen handbereik van het aanrecht of een stevige stoel.

EXTRA TIP | Oefen tijdens het tandenpoetsen: één hand op de wastafel, voeten op een lijn.

07 OP ÉÉN BEEN STAAN

De beste balanstraining voor elke dag.

Bij elke stap staat u even op één been. Wie dit goed kan, loopt zekerder en herstelt sneller bij een struikeling.

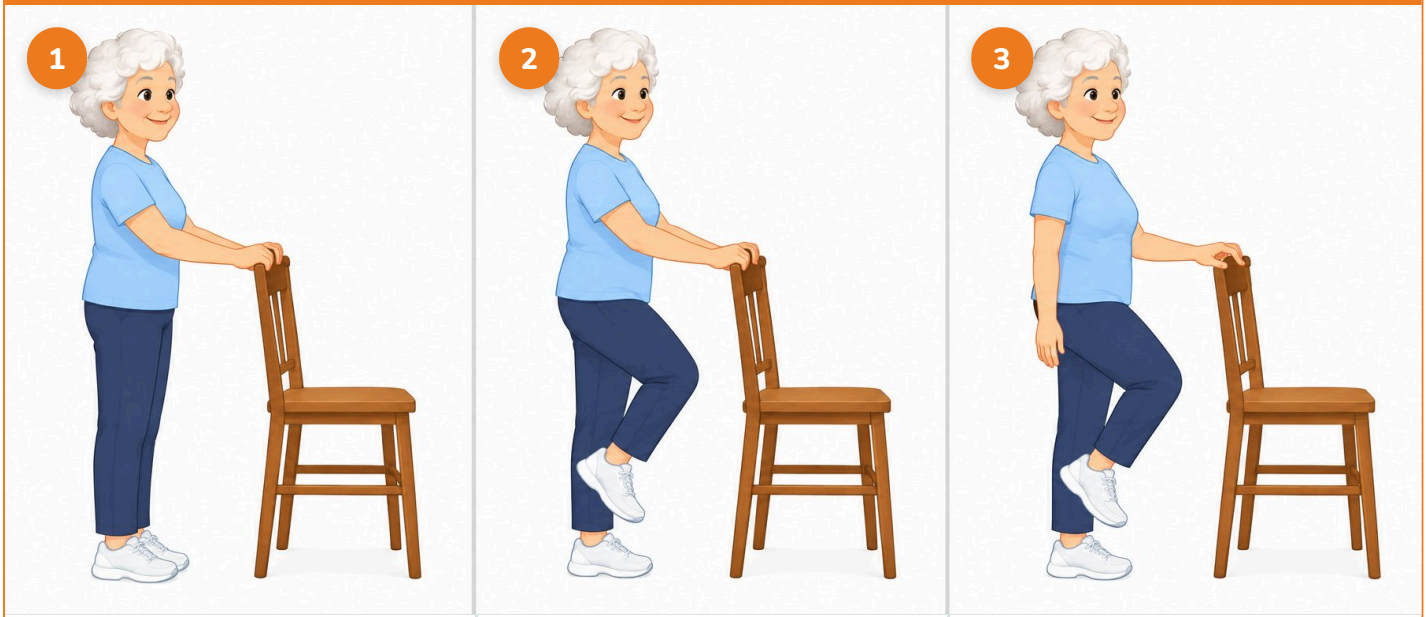
AANTAL
3 × 10 seconden per been

NIVEAU
Gemiddeld

FOCUS
Evenwicht, enkels, heupen

POSITIE
Staand met steun

UITVOERING · STAP VOOR STAP



1 Sta achter de stoel en houd de rugleuning met beide handen vast.

2 Til de rechtervoet een paar centimeter van de grond. Houd 10 tellen vol.

3 Lukt het goed? Houd de stoel dan met maar één vinger vast.

✓ BELANGRIJKE TIPS

- ✓ Houd het standbeen licht gebogen
- ✓ Kijk recht vooruit
- ✓ Wissel van been

☆ VARIANTEN

ZITTEND
Til zittend één voet van de grond en houd de romp rechtop, zonder leuning.

MEER UITDAGING
Draai het hoofd rustig van links naar rechts terwijl u op één been staat.

VEILIGHEID

Zet direct de voet neer als u wiebelt. Dat is goed, zo leert uw lichaam.

EXTRA TIP | Bouw rustig op: 10 tellen, dan 15, dan 20. Schrijf uw beste tijd op in het logboek.

08 GEWICHT VERPLAATSEN

Voel waar uw evenwicht zit.

Door rustig van de ene naar de andere voet te bewegen, leert uw lichaam het evenwicht beter te bewaren. Een fijne oefening om mee te beginnen.

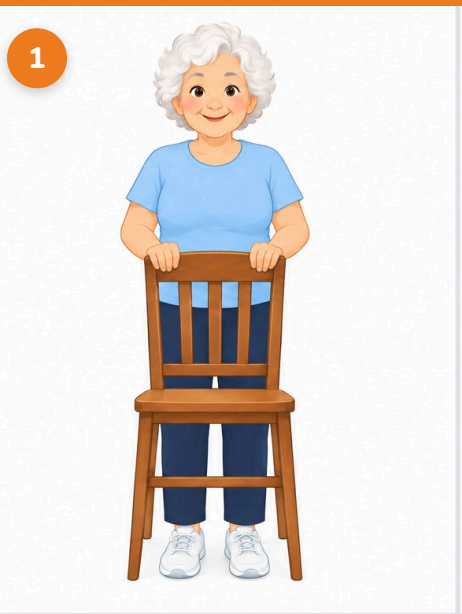
AANTAL
10 keer heen en weer

NIVEAU
Beginner

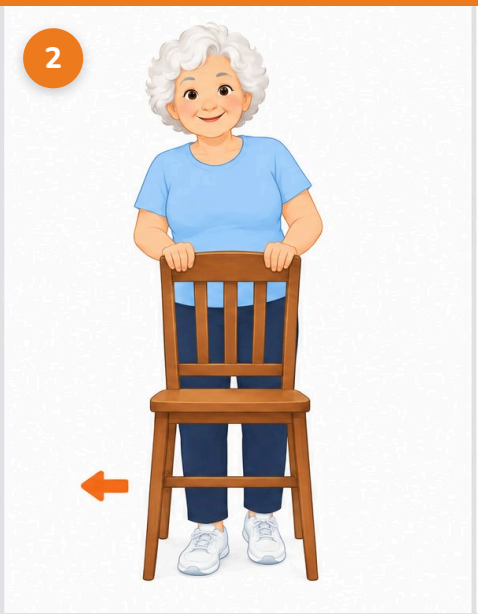
FOCUS
Evenwicht, gewichtsverdeling

POSITIE
Staand met steun

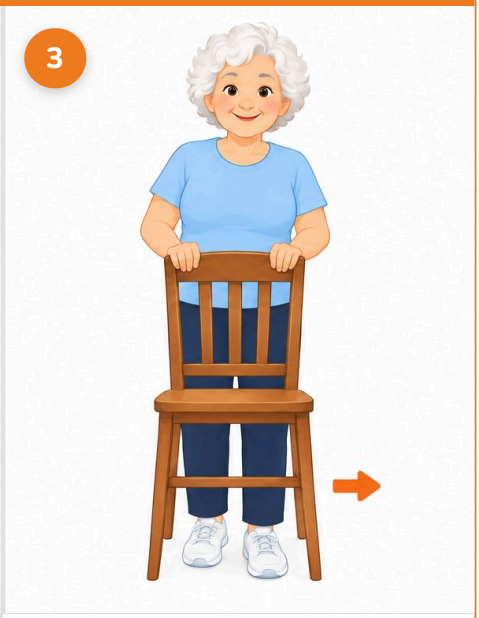
UITVOERING · STAP VOOR STAP



1 Sta achter de stoel, voeten op heupbreedte, handen op de rugleuning.



2 Verplaats uw gewicht rustig naar de linkervoet. De rechtervoet wordt licht.



3 Verplaats het gewicht naar de rechtervoet. Wissel rustig af.

BELANGRIJKE TIPS

- Beweeg vanuit de enkels en heupen
- Voeten blijven op de grond
- Rustig tempo

VARIANTEN

ZITTEND
Verplaats zittend uw gewicht van de ene naar de andere bil.

MEER UITDAGING
Verplaats het gewicht ook naar voren (tenen) en naar achteren (hielen).

VEILIGHEID

Kleine bewegingen. Blijf altijd binnen uw comfortzone.

EXTRA TIP | Doe dit op rustige muziek, alsof u langzaam heen en weer deint.

09 TENEN HEFFEN

Voorkom struikelen over een drempel.

Als de voorvoet niet goed omhoog komt, blijft u sneller haken achter een drempel of een kleedje. Deze oefening versterkt de spieren aan de voorkant van het onderbeen.

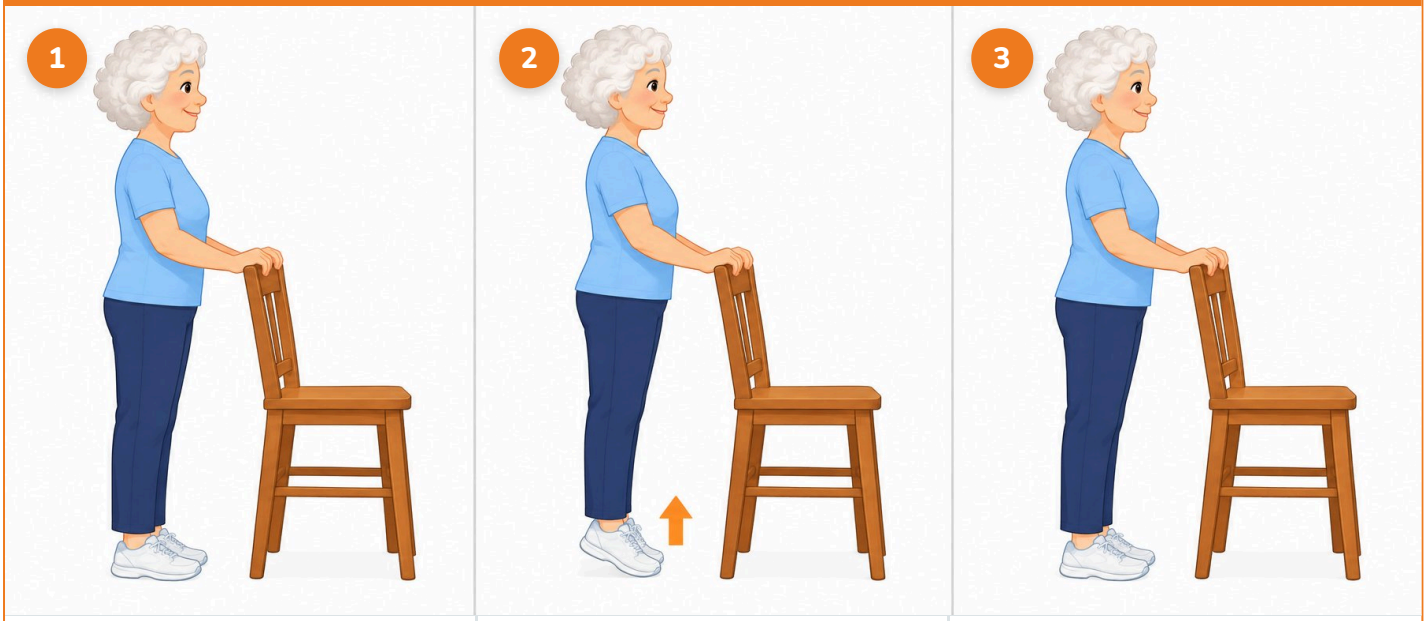
AANTAL
10–15 herhalingen

NIVEAU
Beginner

FOCUS
Scheenbeen, enkels

POSITIE
Staand met steun

UITVOERING · STAP VOOR STAP



1 Sta achter de stoel en houd de rugleuning met beide handen vast.

2 Til de tenen en voorvoeten op. U staat nu op de hielen.

3 Zet de voorvoeten langzaam weer neer.

BELANGRIJKE TIPS

- Leun niet achterover
- Billen niet naar achteren steken
- Rustig tempo

VARIANTEN

ZITTEND
Zit en til de tenen op, terwijl de hielen op de grond blijven.

MEER UITDAGING
Wissel af: eerst op de tenen, dan op de hielen.

VEILIGHEID

Houd de stoel altijd vast bij deze oefening.

EXTRA TIP | Combineer met ‘hielen heffen’: samen trainen ze de hele enkel.

10 MARCHEREN OP DE PLAATS

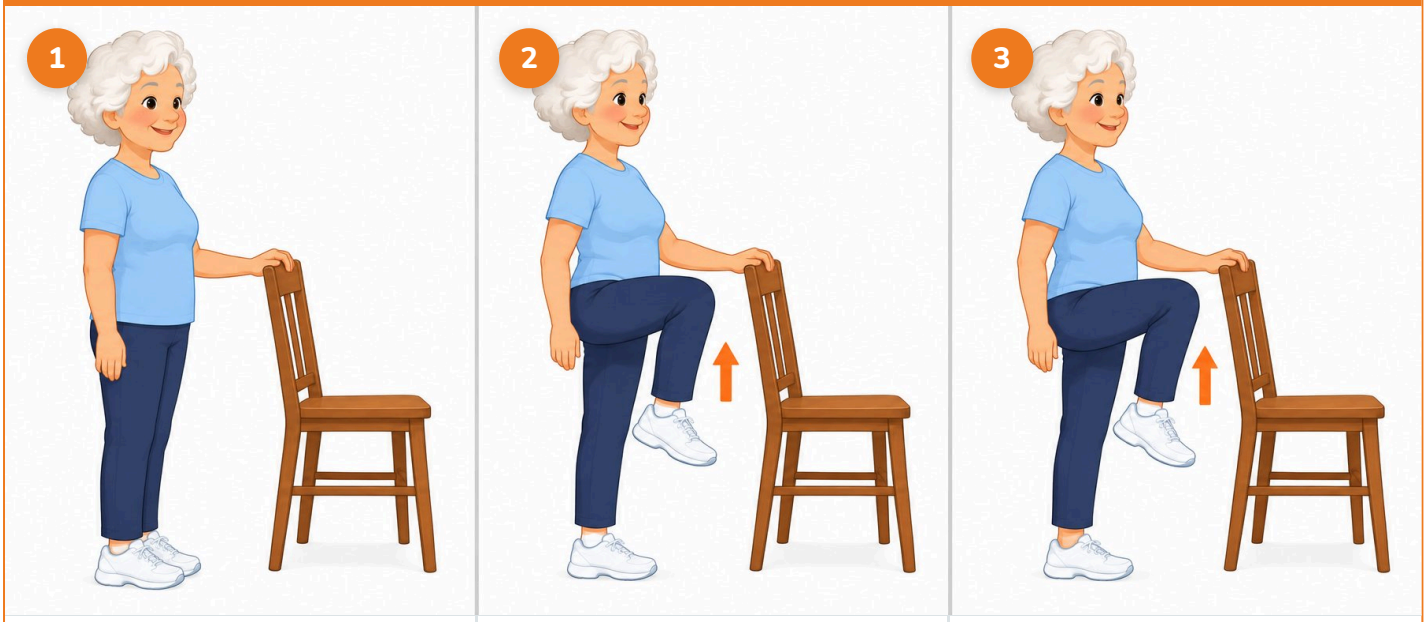
Opwarmen en evenwicht in één.

Marcheren is een goede opwarming en traint tegelijk het evenwicht, omdat u steeds even op één been staat.

AANTAL	NIVEAU
30–60 seconden	Beginner

FOCUS	POSITIE
Evenwicht, heupen, conditie	Staand met steun

UITVOERING · STAP VOOR STAP



1 Sta naast de stoel met één hand op de rugleuning.

2 Til de rechterknie op tot ongeveer heuphoogte.

3 Zet de voet neer en til de linkerknie op. Marcheer in een rustig ritme.

BELANGRIJKE TIPS

- Sta rechtop
- Zwaai met de vrije arm mee
- Tel hardop mee

VARIANTEN

ZITTEND
Marcheer zittend: til om de beurt de knieën op.

MEER UITDAGING
Houd elke knie 2 tellen omhoog voordat u wisselt.

VEILIGHEID

Begin rustig. Neem pauze als u buiten adem raakt.

EXTRA TIP | Gebruik een marsmuziekje: dat geeft vanzelf een fijn ritme.

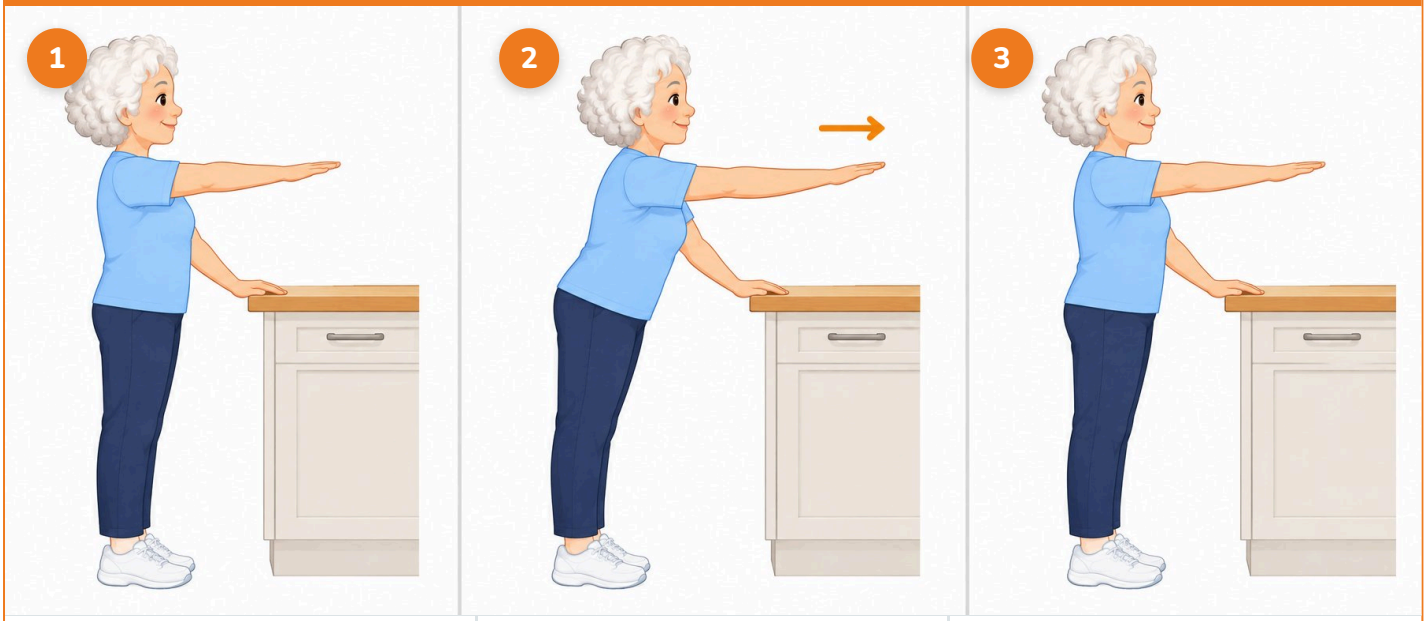
11 NAAR VOREN REIKEN

Veilig reiken zonder uw evenwicht te verliezen.

Iets van een plank pakken of de deur opendoen: we reiken de hele dag. Deze oefening leert u uw evenwicht te houden als het lichaam naar voren gaat.

AANTAL	NIVEAU
8 keer per arm	Gemiddeld
FOCUS	**POSITIE**
Evenwicht, romp, enkels	Staand bij aanrecht

UITVOERING · STAP VOOR STAP



1. Sta naast het aanrecht met één hand erop. Strek de andere arm naar voren.
2. Reik rustig verder naar voren. De hielen blijven op de grond.
3. Kom rustig terug naar rechtop staan.

✓ BELANGRIJKE TIPS

- ✓ Reik alleen zo ver als veilig voelt
- ✓ Hielen blijven op de vloer
- ✓ Adem door

☆ VARIANTEN

ZITTEND
Zit rechtop zonder leuning en reik naar voren en opzij.

MEER UITDAGING
Reik ook schuin opzij, naar links en rechts.

VEILIGHEID

Nooit verder reiken dan u gemakkelijk terug kunt komen.

EXTRA TIP | Leg een wasknijper op het aanrecht en pak hem steeds een stukje verder weg.

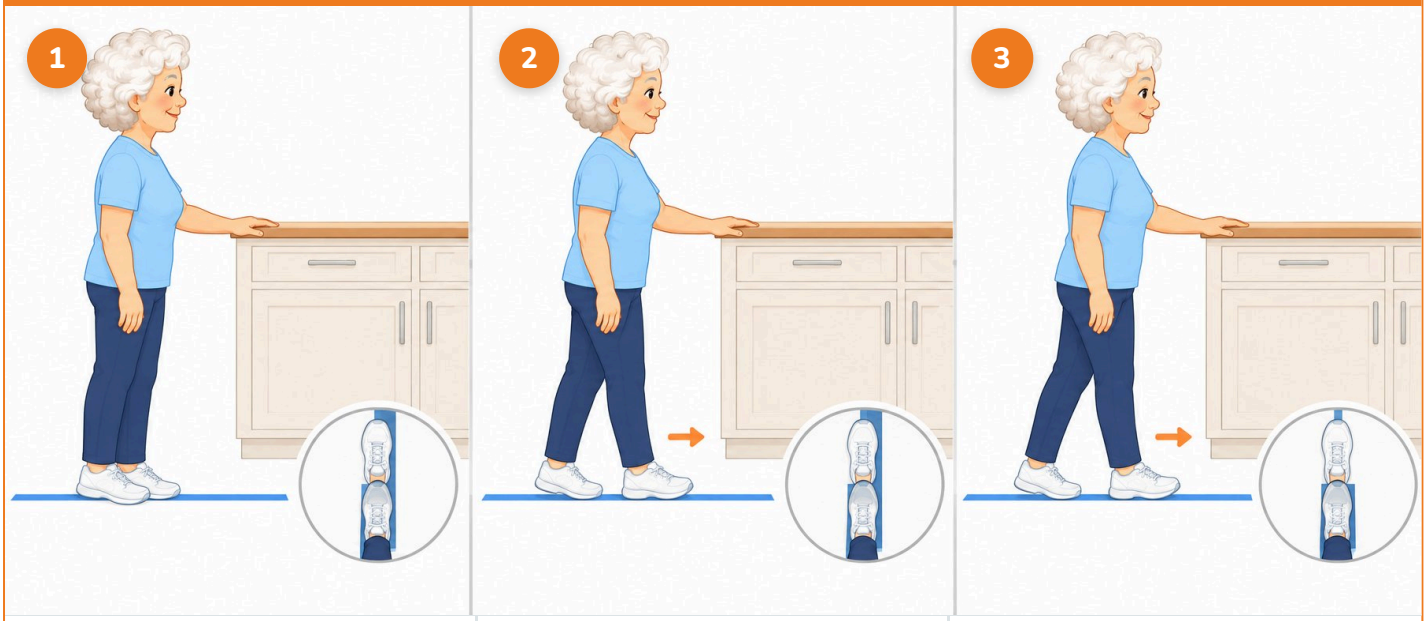
12 HAK-TEEN LOPEN

Lopen als een koorddanser, veilig langs het aanrecht.

Door de voeten op één lijn te zetten, wordt de basis smal. Dit traint het evenwicht tijdens het lopen, precies wanneer de meeste valpartijen gebeuren.

AANTAL	NIVEAU
2 × 10 stappen	Gemiddeld
FOCUS	**POSITIE**
Evenwicht tijdens lopen	Lopend bij aanrecht

UITVOERING · STAP VOOR STAP



1. Sta naast het aanrecht met één hand erop.
2. Zet de rechterhiel recht voor de tenen van de linkervoet.
3. Zet nu de linkerhiel voor de tenen van de rechtervoet. Loop zo 10 stappen.

✓ BELANGRIJKE TIPS

- ✓ Kijk vooruit, niet naar de voeten
- ✓ Rustig tempo
- ✓ Hand blijft langs het aanrecht glijden

☆ VARIANTEN

LICHTER
Laat een klein beetje ruimte tussen hiel en tenen.

MEER UITDAGING
Loop zonder het aanrecht aan te raken (met iemand naast u).

VEILIGHEID

Doe deze oefening alleen langs een aanrecht of muur, nooit in het open midden van de kamer.

EXTRA TIP | Leg een strook schilderstape op de vloer als ‘lijn’ om op te lopen.

13 ZIJWAARTS STAPPEN

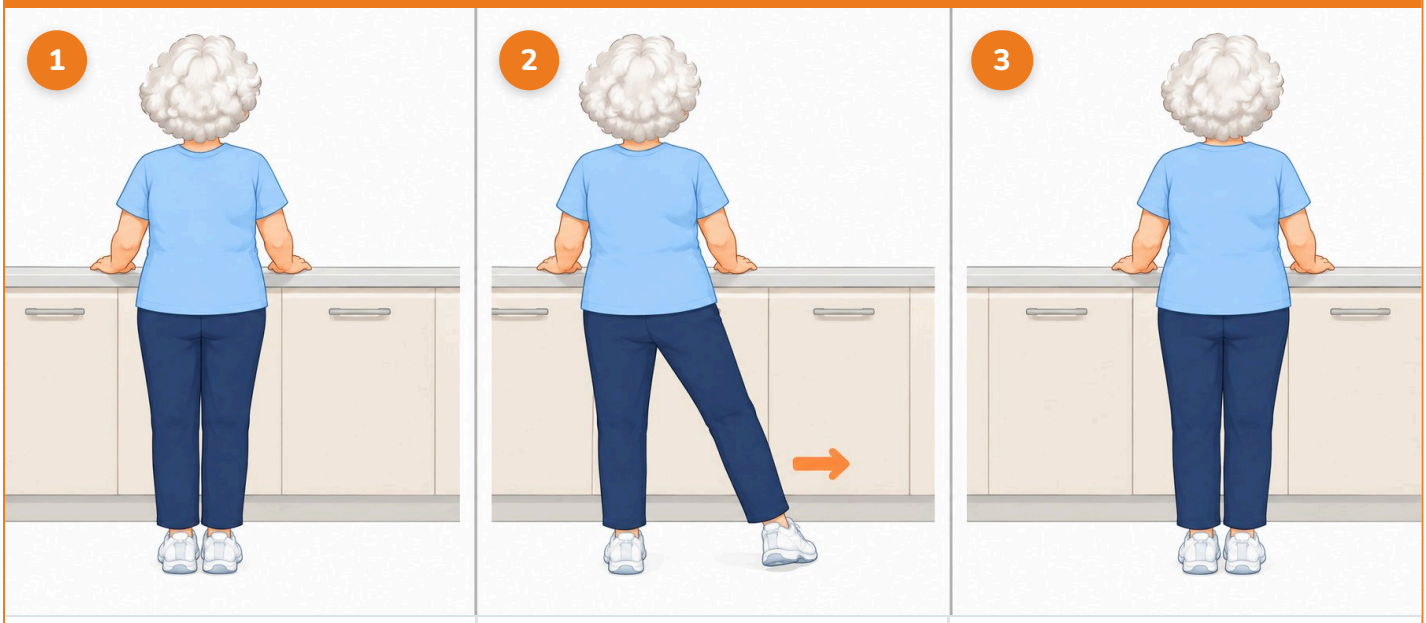
Voor snelle reacties en sterke heupen.

Vaak moeten we even opzij stappen, bijvoorbeeld voor iemand op de stoep. Deze oefening traint die beweging veilig.

AANTAL	NIVEAU
2 × 10 stappen heen en terug	Beginner

FOCUS	POSITIE
Heupen, evenwicht, reactie	Lopend bij aanrecht

UITVOERING · STAP VOOR STAP



1 Sta met het gezicht naar het aanrecht, handen op het werkblad.

2 Zet de rechtervoet een stap opzij.

3 Zet de linkervoet ernaast. Stap zo 10 keer opzij en weer terug.

✓ BELANGRIJKE TIPS

- ✓ Voeten niet kruisen
- ✓ Tenen blijven naar voren wijzen
- ✓ Rechtop blijven

☆ VARIANTEN

ZITTEND
Zit en zet om de beurt een voet opzij en weer terug.

MEER UITDAGING
Maak grotere stappen of stap iets sneller.

VEILIGHEID

Zorg dat er niets op de grond ligt waar u over kunt struikelen.

EXTRA TIP | Tel de stappen hardop. Dat houdt de concentratie erbij.

14 OVER EEN HANDDOEK STAPPEN

Leer de voeten goed op te tillen.

Veel valpartijen beginnen met struikelen over een drempel, kleed of snoer. Door bewust over een opgerolde handdoek te stappen, leert u de voeten hoog genoeg op te tillen.

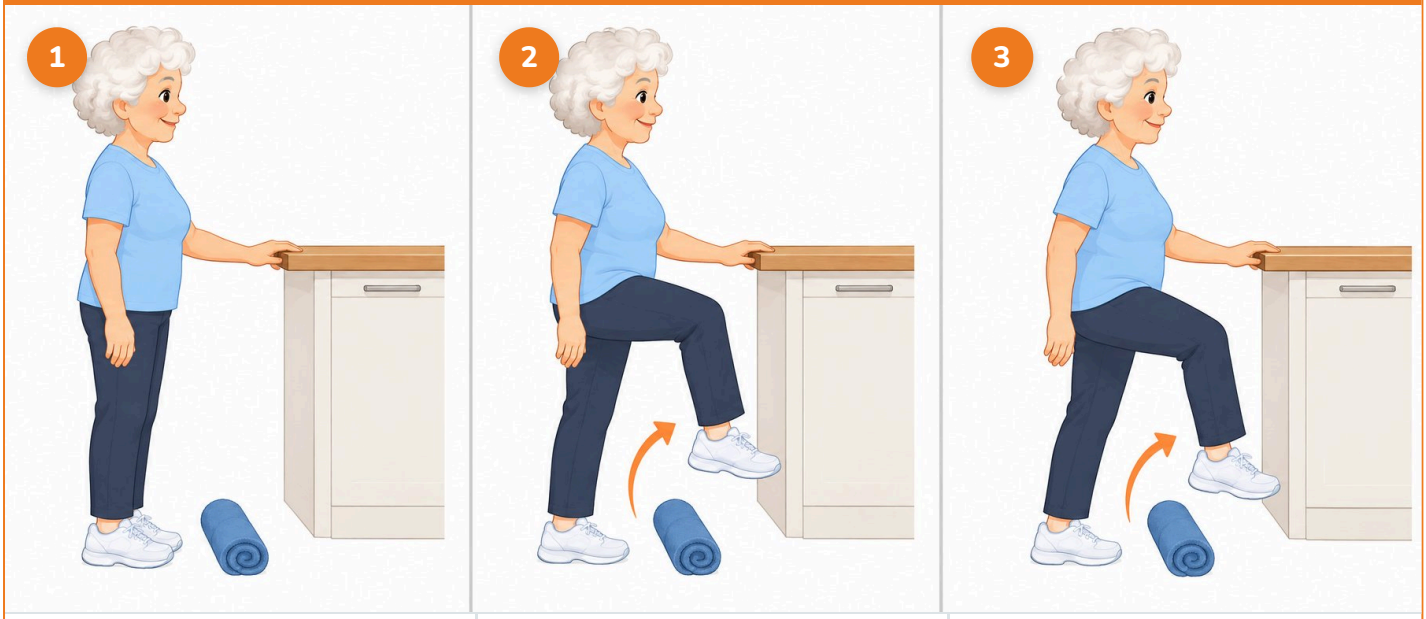
AANTAL
10 keer heen en terug

NIVEAU
Gemiddeld

FOCUS
Voetheffing, evenwicht

POSITIE
Lopend bij aanrecht

UITVOERING · STAP VOOR STAP



1. Leg een opgerolde handdoek op de grond naast het aanrecht.
2. Til de rechtervoet goed op en stap over de handdoek.
3. Til ook de linkervoet over de handdoek. Draai om en stap terug.

✓ BELANGRIJKE TIPS

- ✓ Til de knie goed op
- ✓ Kijk even naar de handdoek, dan weer vooruit
- ✓ Rustig tempo

☆ VARIANTEN

ZITTEND
Leg de handdoek voor de stoel en til de voeten er om de beurt overheen.

MEER UITDAGING
Leg twee handdoeken op een stap afstand achter elkaar.

VEILIGHEID

Gebruik een zachte handdoek, nooit een hard voorwerp.

EXTRA TIP | Loop na deze oefening eens door uw huis: waar liggen drempels of kleedjes die u kunt weghalen?

15 VEILIG OMDRAAIEN

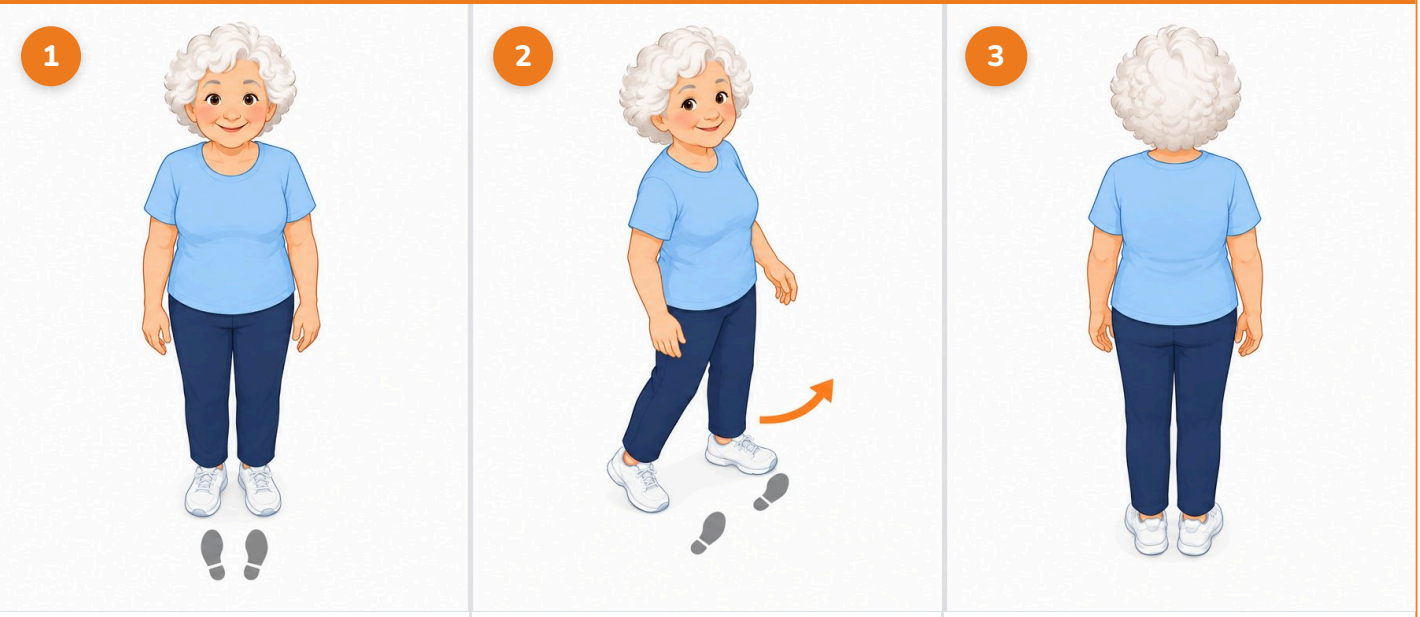
Rustig keren met kleine stapjes.

Bij het omdraaien gaat het vaak mis, vooral als we het snel doen of de voeten kruisen. Deze oefening leert u veilig keren.

AANTAL	NIVEAU
5 keer per richting	Beginner

FOCUS	POSITIE
Evenwicht, coördinatie	Lopend

UITVOERING · STAP VOOR STAP



1 Sta rechtop met de voeten op heupbreedte, dicht bij een stoel of aanrecht.

2 Draai met kleine stapjes een kwartslag. De voeten blijven uit elkaar.

3 Ga door met kleine stapjes tot u helemaal omgedraaid bent.

✓ BELANGRIJKE TIPS

- ✓ Nooit op één voet draaien
- ✓ Voeten niet kruisen
- ✓ Neem de tijd

☆ VARIANTEN

ZITTEND
Oefen zittend het draaien van de romp om naar achteren te kijken.

MEER UITDAGING
Draai de andere kant op, of draai rond een stoel heen.

VEILIGHEID

Draai nooit snel om, ook niet als de telefoon gaat.

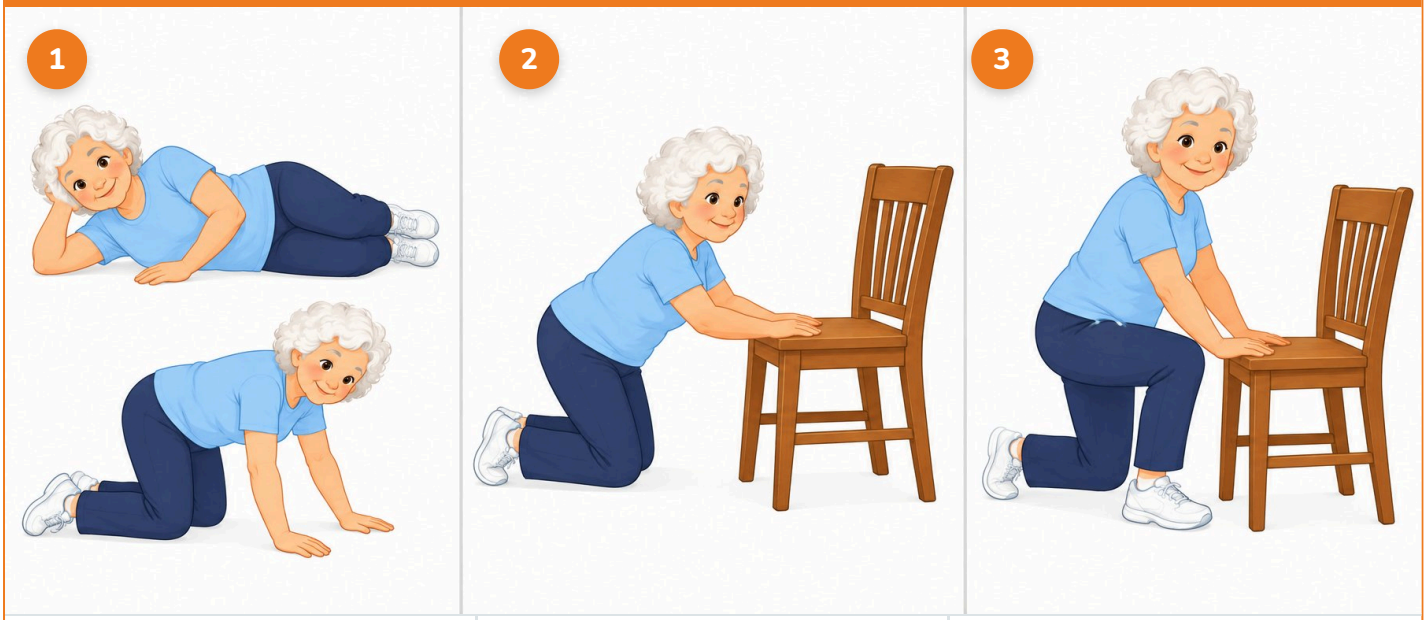
EXTRA TIP | Denk aan het woord ‘klok’: draai rustig als de wijzers van een klok, in kleine tikjes.

BELANGRIJK OM TE WETEN

Wat doet u als u toch valt?

Ook met een goed programma kan het een keer misgaan. Wie weet wat te doen, blijft rustiger en komt veiliger overeind. Oefen deze stappen eventueel samen met een fysiotherapeut.

ZO KOMT U VEILIG OVEREIND



1 Blijf even liggen en kom tot rust. Rol dan op uw zij en kom op handen en knieën.

2 Kruip naar een stevige stoel en leg beide handen op de zitting.

3 Zet één voet plat op de grond en duw uzelf met de handen omhoog. Ga daarna zitten.

NIET OPSTAAN BIJ

- ✓ Hevige pijn, vooral in heup, rug of nek
- ✓ Duizeligheid of verwardheid
- ✓ Als u een been niet kunt bewegen

ROEP HULP

- ✓ Bel 112 bij ernstig letsel
- ✓ Draag een alarmknop of houd de telefoon binnen bereik
- ✓ Lukt opstaan niet? Houd u warm met een deken of jas en wacht op hulp

TIP | Meld elke val aan uw huisarts, ook als er niets gebroken is. Een val kan een signaal zijn dat er iets aan de hand is.

CHECKLIST OM TE PRINTEN

Is uw huis valveilig?

De meeste valpartijen gebeuren thuis. Loop deze lijst samen met een familielid of mantelzorger door en vink af wat in orde is.

- [ ] Haal losse kleedjes weg of leg er antislip onder
- [ ] Leg snoeren langs de muur, niet over de looproute
- [ ] Zorg voor goede verlichting, ook ’s nachts naar het toilet
- [ ] Een leuning aan beide kanten van de trap
- [ ] Antislipmat in de douche en het bad
- [ ] Handgrepen bij het toilet en in de douche
- [ ] Veelgebruikte spullen op heuphoogte, geen krukjes
- [ ] Draag stevige pantoffels of schoenen met een hiel
- [ ] Laat uw ogen regelmatig controleren
- [ ] Bespreek uw medicijnen met huisarts of apotheker
- [ ] Sta langzaam op uit bed: eerst even op de rand zitten
- [ ] Telefoon of alarmknop altijd binnen bereik

TIP | Doe de ronde door het huis ’s avonds: dan ziet u het best waar de verlichting tekortschiet.

OM TE PRINTEN

Mijn trainingslogboek

Zet na elke training een vinkje. Noteer ook hoeveel dagen u heeft gewandeld en hoe lang u op één been kunt staan.

Week	Training 1	Training 2	Training 3	Dagen gewandeld	Op één been (sec)	Hoe voelde het?
Week 1	☐	☐	☐			
Week 2	☐	☐	☐			
Week 3	☐	☐	☐			
Week 4	☐	☐	☐			
Week 5	☐	☐	☐			
Week 6	☐	☐	☐			
Week 7	☐	☐	☐			
Week 8	☐	☐	☐			

Waar ben ik trots op:

Wat merk ik in het dagelijks leven:



GEFELICITEERD!

U heeft gewerkt aan uw zelfstandigheid

Na 8 weken zijn uw benen sterker en is uw evenwicht beter. Het belangrijkste is nu: blijf oefenen. Twee tot drie keer per week is genoeg om het resultaat vast te houden. Begin gerust opnieuw bij week 5 en blijf elke dag wandelen.