

1. Het belang van bewegen op latere leeftijd

Naarmate we ouder worden, gaan we minder bewegen. Maar waarom is het van belang dat we in beweging blijven tijdens het ouder worden?

Teveel ouderen onderschatten het probleem van vallen. Gedachten zoals "ik ben te oud geworden", "er is niets meer aan te doen" of "vallen overkomt mij niet" zorgen ervoor dat ouderen niets doen aan hun valrisico.

Het is dan ook van groot belang om vallen ernstig te nemen en tijdig te starten met het voorkomen van een val. Een val is immers snel gebeurd. Gelukkig kan u het risico op vallen eenvoudig verkleinen. Eén van de belangrijkste factoren bij valpreventie is voldoende bewegen.

Het risico op vallen stijgt met het ouder worden. Maar hoe vroeger u start met preventie, hoe lager uw valrisico. (val-fractuurpreventie, 2021)

Er zijn nog heel wat redenen om te bewegen:

- Bewegen vertraagt de processen van het ouder worden.
- Bewegen houdt u gezond en vitaal.
- Bewegen geeft een positief gevoel.

1.1. Bewegen vertraagt de processen van het ouder worden

We ondergaan tal van veranderingen naarmate we ouder worden. Vaak worden we minder beweeglijk, kunnen we minder goed rechtstaan of minder vlot stappen. Bewegen is echter zeer belangrijk en zorgt voor de vertraging van een aantal belangrijke verouderingsprocessen.

Deze zijn:

- *Afname botdichtheid:*

Naarmate we ouder worden, neemt de botdichtheid af. Een goed voorbeeld hiervan is botontkalking, ook wel osteoporose genoemd. Met bewegen wordt dit proces vertraagd, wat belangrijk kan zijn bij een val.

- *Afname spiermassa:*

Onze spierkracht vermindert doordat onze spiermassa afneemt. Als het voedingspatroon niet wordt aangepast, zal dit leiden tot een toename van het gewicht.

- *Afname conditie:*

Ook de conditie wordt minder naarmate we ouder worden. Waar we vroeger zonder moeite de trap op gingen, kost dat nu meer energie. Door te bewegen houdt u uw conditie op peil.

- *Afname lenigheid:*

Spieren worden strammer en minder soepel door het ouder worden. Dit kan onze dagdagelijkse handelingen hinderen. Denk maar aan kousen en schoenen aantrekken, uw haar kammen of uw rug wassen.

Ook als u pas op latere leeftijd begint met bewegen en sporten, heeft dat een positief trainingseffect op botten, spieren en conditie. Conditie en spierkracht zullen merkbaar verbeteren. (val-fractuurpreventie, 2021)

1.2. Bewegen houdt u gezond en vitaal

Door te bewegen, vermindert de kans op chronische aandoeningen zoals hoge bloeddruk, overgewicht, te hoge cholesterol, kans op diabetes, hart- en vaatziekten, angst, depressie en dementie. Door actief te blijven, behouden gewrichten en spieren hun soepelheid.

Naast lichamelijke effecten is er ook de positieve invloed op het verouderingsproces van het geheugen. De doorbloeding van de hersenen wordt bevorderd met positieve invloed op het concentratievermogen.

Door te oefenen blijft uw algemene conditie op peil zoals uw spierkracht, evenwicht e.d. Hierdoor kunnen valincidenten worden voorkomen. Naast lichamelijke letsels kunnen valincidenten ook sociale en psychische gevolgen hebben. Valangst kan een gevolg zijn van een val. Dit kan leiden tot minder bewegen waardoor de zelfredzaamheid vermindert.

Wanneer het geheugen alsook de conditie en de spierkracht nog goed functioneren, kan men langer zelfredzaam blijven in de thuissituatie. (val-fractuurpreventie, 2021)

1.3. Bewegen geeft een goed gevoel

Bewegen bevordert de sociale contacten, omdat het ook in groepsverband kan. Voor velen is het plezier dat men eraan beleeft even belangrijk als de lichamelijke voordelen die het met zich meebrengt. Actief zijn in groep is een stimulans om het vol te houden.

Bewegen geeft energie, zowel letterlijk als figuurlijk. Bewegen geeft een voldaan gevoel: de meesten voelen zich na het sporten beter. Dit komt omdat de stof 'endorfine' wordt aangemaakt, het zogenaamde gelukhormoon.

Actief blijven zorgt voor een meer ontspannen gevoel en dit heeft ook een positief effect op uw nachtrust. (val-fractuurpreventie, 2021)

2. Toepassen in het dagelijkse leven

Door minstens 30 minuten per dag licht tot matig te bewegen, neemt uw fysieke fitheid en uithoudingsvermogen toe en daalt het valrisico. Besteed aandacht aan uw evenwicht en het verbeteren van de spierkracht (krachttraining). Ga bijvoorbeeld een half uur per dag wandelen, zwemmen of fietsen. Begin met 5 tot 10 minuten per dag en bouw geleidelijk op tot 30 minuten per dag. Meer bewegen mag natuurlijk altijd, maar zorg ervoor dat u ook niet overdrijft.

Matig intensief bewegen, telt mee als uw hartslag en uw ademhaling iets omhoog gaan, maar waarbij praten mogelijk blijft. Denk hierbij aan wandelen, fietsen en de wat zwaardere huishoudelijke klussen, zoals ramen wassen of werken in de tuin.

Bespreek uw beweeggedrag met uw kinesitherapeut of huisarts.

Zo kan u:

- Uw dagelijkse ochtendtoilet zo lang mogelijk zelfstandig uitvoeren.
- Zelf licht huishoudelijk werk uitvoeren en de post binnenhalen.
- Te voet uw boodschappen doen.

Hieronder vindt u een aanbod van mogelijke oefeningen. U kan de meerderheid van de oefeningen vanuit een zittende positie uitvoeren. Dit is veiliger en geeft een verminderd risico op vallen. Wanneer u de oefeningen toch al staande uitvoert, zorg dan alvast voor een stabiele steun, bv. tafel, stoel,... . Begin langzaam en bouw rustig de intensiteit, duur van de oefeningen, uithouding, ... op tot het gewenste niveau.

(Vlaanderen, sd)

3. Overzicht oefeningen

Lenigheidsoefeningen

Lenigheidsoefeningen kunnen dagelijks uitgevoerd worden of met telkens een rustdag tussen. We gaan het lichaam stretchen: we beginnen bovenaan bij het hoofd en eindigen bij de voeten.

Naast lenigheid is krachttraining ook van groot belang. Wetenschappelijke studies tonen aan hoe belangrijk spierkracht voor senioren is om goed te kunnen blijven functioneren. Veel oefenprogramma's voor senioren focussen echter op conditietraining. Toch is het belangrijk dat er bij senioren voldoende aandacht gaat naar functionaliteit en spierkracht. (Vlaanderen, sd)

Omwille van deze bevindingen kunnen de lenigheidsoefeningen aangepast worden naar spierversterkende oefeningen. Om dit te doen, kan u tijdens de oefeningen gebruik maken van een flesje water van 500ml of eventueel meer naargelang eigen kunnen en comfort.

1. Hoofd en nek
2. Nek
3. Schouders
4. Elleboog
5. Handen
6. Romp
7. Rug
8. Benen
9. Knieën
10. Voeten

1. Lenigheidsoefening: hoofd en nek

- Maak u groot en kijk voorwaarts.
- Draai langzaam uw hoofd naar rechts, zover u kan.
- Draai langzaam uw hoofd naar links, zover u kan.
- Herhaal deze oefening 10 maal naar elke zijde. U kan dit elk om beurt doen of afwisselend.



(val-fractuurpreventie, 2021)

Tip: U kan dit staand of zittend vanop een stoel uitvoeren.

2. Lenigheidsoefening: nek

- Neem plaats op een stoel, maak u groot en kijk voorwaarts.
- Plaats uw hand op uw kin.
- Trek nu uw kin in door een dubbele kin te maken.
- Kijk nu naar boven zo ver u kan.
- Keer terug naar de beginpositie.
- Herhaal deze oefening 10 maal.



(val-fractuurpreventie, 2021)

Tip: Indien u deze oefening uitvoert, neemt u voor de veiligheid best plaats op een stoel, zodat u niet achterover valt.

3. Lenigheidsoefening: schouders

- Neem plaats op de stoel en maak u groot.
- Plaats uw handen op uw schoot of op de rand van de stoel indien mogelijk.
- Reik met uw ene arm zo hoog mogelijk naar boven.
- Laat rustig zakken.
- Reik met uw andere arm zo hoog mogelijk naar boven.
- Laat rustig zakken
- Herhaal deze oefening 10 maal met elke arm. Dit kan elk apart of elkaar afwisselend.



(Irene Lewis-McCormick, 2018)

Tip: U kan dit vanop een stoel uitvoeren of vanuit staande positie. Reik zo ver als u kan naar boven op een comfortabele manier.

Spierversterkend werken: Neem een flesje water in de hand (het gewicht bepaalt u zelf) en gebruik dit als gewicht tijdens de oefening.

4. Lenigheidsoefening: elleboog

- Neem plaats op de stoel en maak u groot
- Leg een hand op uw schoot en strek uw andere arm naar beneden langs uw benen.
- Plooi nu die gestrekte arm.
- Strek terug deze arm.
- Herhaal deze oefening 10 maal met elke arm. Dit kan elk apart of elkaar afwisselend.



(Blijf in beweging tijdens uw ziekenhuisopname, 2020)

Tip: U kan dit vanop een stoel uitvoeren of staand. Strek uw elleboog zo ver u kan. Zorg dat u de elleboog ook niet overstrekt.

Spierversterkend werken: Neem een flesje water in de hand (het gewicht bepaalt u zelf) en gebruik dit als gewicht tijdens de oefening.

5. Lenigheidsoefening: handen

- Neem plaats op de stoel.
- Leg uw handen op uw schoot met de handpalmen naar boven of hou de armen geplooid voor de borst.
- Open uw hand en strek de vingers zo ver mogelijk, hou 5 seconden aan.
- Sluit de hand zo goed mogelijk, hou 5 seconden aan.
- Herhaal deze oefening 10 maal met elke hand apart of doe het met beide handen tegelijk.



(Irene Lewis-McCormick, 2018)

Tip: *Probeer de handen krachtig te openen en opnieuw te sluiten.*

Variatie: *Deze oefening kan u ook combineren door uw armen te strekken en tegelijk uw vingers te openen. Armen plooiën en de handen weer sluiten.*

6. Lenigheidsoefening: romp

- Maak u groot en plaats uw handen ter hoogte van uw heupen.
- Hou uw heupen stil.
- Draai zo ver als u kan naar rechts op een comfortabele manier.
- Herhaal deze oefening 10 maal naar elke zijde.



Tip: U kan deze oefening ook uitvoeren met de benen gespreid of zittend op een stoel.

7. Lenigheidsoefening: rug

- Deze oefening doet u het beste in bed. De oefening doet u vanuit rug-lig.
- Trek uw knieën op en hou dit voor 15 seconden aan.
- Strek uw benen terug, leg ze neer op bed en wacht 30 seconden.
- Herhaal dit 5 keer.



Tip: U kan dit ook been per been doen, het hoeft niet tegelijk uitgevoerd te worden.

8. Lenigheidsoefening: benen

- Neem plaats op de stoel en zorg dat u goed tegen de leuning aanzit.
- Plaats handen op de schoot of op de armsteunen.
- Plaats de knieën in 90° en de voeten plat op de grond.
- Streck de ene knie en trek hierbij de tenen naar u toe. Hou deze positie voor 10 tellen vast en zet uw voet rustig terug op de grond.
- Doe dit nu ook voor het andere been.
- Herhaal deze oefening 10 maal met elke zijde.



(Blijf in beweging tijdens uw ziekenhuisopname, 2020)

Tip: U kan dit ook met beide benen tegelijk doen of afwisselend.

Variatie: Om het nog wat moeilijker te maken, kan u beide benen te samen optillen en 10sec aanhouden.

9. Lenigheidsoefening: knieën

- Neem plaats op de stoel en zorg dat u goed tegen de leuning aan zit.
- Plaats handen op de schoot of op de armsteunen.
- Plaats de knieën in 90° en de voeten plat op de grond.
- Trek uw ene knie zo hoog mogelijk op en laat rustig zakken.
- Trek nu uw andere knie op en laat rustig zakken.
- Herhaal deze oefeningen 10 keer.



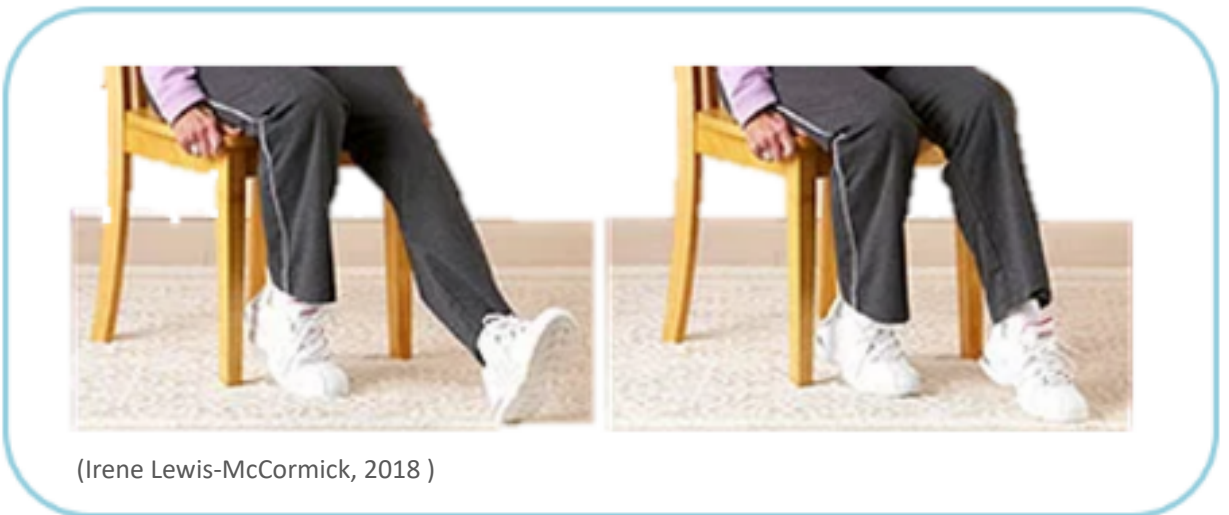
(Blijf in beweging tijdens uw ziekenhuisopname, 2020)

Variatie: Om deze oefening zwaarder te maken, kan u beide knieën tegelijk optillen.

10. Lenigheidsoefening: voeten

- Richt uw voet naar beneden en raak enkel met de tip van uw voet de grond
- Richt vervolgens uw voet naar boven en raak enkel met uw hiel de grond.
- Herhaal deze oefening 10 maal voor elke voet.

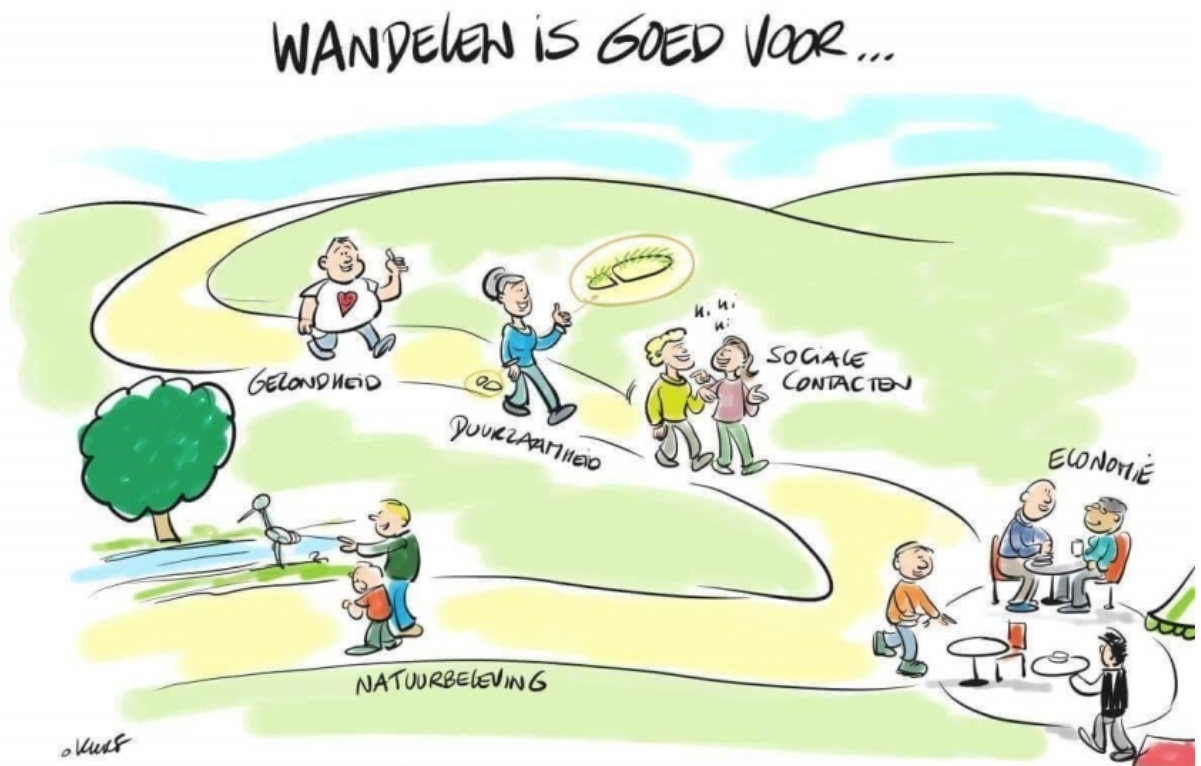
Tip: U kan dit ook met beide voeten tegelijk uitvoeren.



Bovenstaande oefeningen kan u doen als opwarming of dagelijks om lenig en soepel te blijven. Dit is immers van groot belang op latere leeftijd. U hoeft niet alle oefeningen uit te voeren in één dag.

Bibliografie

- Blijf in beweging tijdens uw ziekenhuisopname. (2020, oktober 9). Opgehaald van ISALA : <https://www.isala.nl/patientenfolders/7424-oefeningen-in-zit/>
- Irene Lewis-McCormick, M. (2018 , september 28). Seated Flexibility, Cardio, & Strength Workout. Opgehaald van Meridith: <https://www.eatingwell.com/article/290859/seated-flexibility-cardio-strength-workout/>
- val-fractuurpreventie, e. (2021, juli 01). Belang van valpreventie bij ouderen. Opgehaald van valpreventie vlaanderen : <https://www.valpreventie.be/vallen-voorkomen-in-de-thuissetting>
- Vlaanderen, S. (sd). Belang van krachttraining. Opgehaald van Sport Vlaanderen: <https://www.sport.vlaanderen/paginas/toolbox-spierkracht-senioren>



Contactgegevens

Campus Aalst

Moorselbaan 164 - 9300 Aalst

Dienst geriatrisch dagziekenhuis

Tel. 053/72 89 03

Diensten Geriatrie

- tel. 053/72 43 97 (D4)
- tel. 053/72 43 61 (D2)

Campus Asse

Bloklaan 5 - 1730 Asse

Dienst Geriatrie (afdeling VE 2): tel. 02/300 60 17

Dienst geriatrisch dagziekenhuis: tel. 053/72 89 03

Email: geriatrie.ergotherapie.aalst@olvz-aalst.be

Disclaimer

Deze informatie is van algemene aard en is bedoeld om u een globaal beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In iedere situatie, en dus ook de uwe, kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Dit vervangt dus niet de informatie die u van uw behandelend arts reeds kreeg en die rekening houdt met uw specifieke toestand. Heeft u na het lezen nog vragen schrijf deze eventueel op en bespreek ze in ieder geval met uw behandelend arts.

Versie: augustus 2023