

Zo doet u de beweegoefeningen van Otago.



Hoofdstukindeling



1. Inleiding _____ **3**



2. Opwarmen _____ **9**



3. Spierkracht _____ **35**



4. Evenwicht _____ **61**



5. Afkoelen _____ **111**



6. Wandelen _____ **121**



7. Weektabel _____ **127**



8. Beweegdagboek _____ **131**



9. Informatie _____ **137**

Inleiding en uitleg



Wat is Otago?

Otago is een training voor 65-plussers die steviger op hun benen willen staan. Met Otago verbetert u uw conditie, spierkracht en evenwicht. Dat zorgt ervoor dat u makkelijker beweegt. Deelnemers vertellen na afloop onder andere:

- > 'Ik voel dat ik steviger op mijn benen sta'
- > 'Ik durf meer te doen'
- > 'Ik ben minder bang om te vallen'
- > 'Mijn zelfvertrouwen is gegroeid'

Otago bestaat uit verschillende oefeningen.

U begint altijd met een oefening om op te warmen.

Daarna doet u oefeningen om uw spieren sterker te maken en uw evenwicht te verbeteren. U eindigt met een oefening om af te koelen. U krijgt hulp van een fysiotherapeut die speciaal is opgeleid om de Otago-training te geven.

Welkom

Goed dat u aan de slag gaat met de beweegoefeningen van Otago!

Het is heel belangrijk dat u blijft bewegen. Als u oefeningen doet, zorgt u voor sterke spieren en een goed evenwicht. Zo kunt u zelf de dagelijkse dingen blijven doen.

Wist u dat u al heel makkelijk meer kunt bewegen?

Een voorbeeld uit het dagelijks leven:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slightly textured appearance and is set against a dark background.

De oefeningen in dit boek helpen u om uw spieren sterker te maken en uw evenwicht te verbeteren. Ik ga u daarbij helpen. Heeft u een vraag? Dan kunt u mij bellen of een bericht inspreken. Ik bel u zo snel mogelijk terug.

Uw fysiotherapeut:

Fysiotherapiepraktijk:

Adres:**Telefoonnummer:**

Veel plezier met de beweeg oefeningen!

Belangrijk om te lezen voordat u begint

Een goede houding voordat u begint

Het is belangrijk dat u elke oefening begint met een goede houding. Zo zorgt u ervoor dat u de goede spieren gebruikt en geen blessures krijgt.

- > Zet uw voeten iets uit elkaar, net zo breed als uw heupen
- > Uw tenen wijzen recht naar voren
- > Houd uw knieën een beetje gebogen. Probeer ontspannen te staan
- > Trek uw navel in
- > Maak uzelf lang
- > Uw schouders zijn ontspannen
- > Kijk recht vooruit

Deze houding is belangrijk bij elke oefening!



Denk aan:

Belangrijk om te lezen voordat u begint

Hoe doet u de oefeningen veilig?

Het is belangrijk dat u de oefeningen veilig doet.

Daarvoor geven we u enkele tips:

- > Draag kleren die makkelijk zitten.
- > Draag makkelijke schoenen die niet te los zitten.
Dus geen pantoffels of slippers.
- > U heeft soms een steun nodig bij een oefening, bijvoorbeeld een tafel of een aanrecht. Uw fysiotherapeut bespreekt met u welke steun u het beste kunt gebruiken.
- > Voelt u zich tijdens een oefening duizelig of benauwd? Of voelt u druk op uw borst? Stop dan met de oefening. Stoppen uw klachten niet? Bel dan uw huisarts.
- > Spierpijn mag! Spierpijn betekent dat de oefeningen goed werken. Duurt de spierpijn langer dan twee dagen? Bespreek dit dan met uw fysiotherapeut.
- > Blijf rustig doorademen tijdens het doen van de oefeningen.

Belangrijk om te lezen voordat u begint

Gebruik van deze oefenmap

- > In deze oefenmap staan de beweegoefeningen van Otago. Probeer de oefeningen 3 keer per week te doen. Na elke oefendag neemt u een rustdag.
- > Bij elke oefening ziet u uitleg en foto's. Bekijk deze goed voordat u begint met een oefening. Sommige oefeningen kunt u ook zittend doen.
- > Van elke oefening is ook een video. Deze kunt u bekijken door de QR-code te scannen. Hoe kunt u dit doen:
 1. Open de Camera op uw smartphone
 2. Doe net alsof u een foto maakt van de QR-code
 3. De QR-code verschijnt op het scherm
 4. Breng de QR-code volledig in beeld. Er verschijnt een melding om de site te openen
 5. Tik op de melding
- > Bij elke oefening vindt u een overzicht. In dit overzicht ziet u bijvoorbeeld welke steun u bij de oefening gebruikt of hoe vaak u de oefening doet. Uw fysiotherapeut vult dit overzicht voor u in.
- > Achterin de oefenmap ziet u een weektabel. Daarin ziet u per week welke oefeningen u gaat doen en hoe vaak u deze oefeningen doet. Uw fysiotherapeut vult deze weektabel in voor u.
- > Wilt u met uw fysiotherapeut bespreken hoe de oefeningen zijn gegaan? Dan is het handig als u bijhoudt wanneer u uw oefeningen heeft gedaan. Daarvoor kunt u het beweegdagboek gebruiken. Ook dit beweegdagboek vindt u achter in de oefenmap.
- > Tot slot leest u achterin de oefenmap hoe u een val kunt voorkomen. Dit is ook handige informatie voor uw familie of vrienden.

2

Oefeningen om op te warmen



Begin altijd met een paar bewegingen om uw spieren op te warmen. Zo bereidt u uw lijf voor op de oefeningen van Otago:

- > Uw bloed stroomt krachtiger en uw lijf wordt langzaam warmer. Zo voorkomt u blessures.
- > Uw lijf wordt soepeler. Zo blijft u beter in evenwicht.

De opwarming bestaat uit 6 oefeningen. Bij elke oefening staan foto's en een korte uitleg. Bekijk de foto's en lees de uitleg goed voordat u begint met een oefening.

Uw fysiotherapeut vertelt u welke oefening u moet doen en welke steun u gebruikt.



Opwarmoefening 1:

Stappen zonder te lopen

Waarom?

Met deze oefening gaat uw bloed krachtiger stromen en warmen uw spieren op. Zo bereidt u uw lijf voor op de oefeningen die u gaat doen.

Scan de QR-code voor de video met:

Zittende oefening



Staande oefening



Uitleg

- › Zit of sta rechtop bij uw steun
- › Leg uw handen op de steun als dat nodig is
- › Zet uw voeten iets uit elkaar, net zo breed als uw heupen
- › Houd uw knieën een beetje gebogen. Probeer ontspannen te staan
- › Maak stappen maar blijf op uw plek staan. Doe dit 1 minuut
- › Stop met stappen en beweeg uw armen zoals op de foto's. Doe dit 1 minuut
- › Stop met het bewegen van uw armen. Maak weer stappen maar blijf op uw plek staan
- › Beweeg nu uw armen mee. Eén arm mag ook
- › Doe dit 2 tot 3 minuten
- › Blijf goed doorademen

Denk aan:

Optie: staan



Optie: zitten





Opwarmoefening 2:

Uw hoofd draaien

Waarom?

Met deze oefening maakt u uw nek soepel en zorgt u ervoor dat de spieren in uw nek en schouders ontspannen.

Dat helpt bijvoorbeeld om in het verkeer makkelijker om te kijken.

Scan de QR-code voor de video met:

Zittende oefening



Staande oefening



Uitleg

- › Sta rechtop bij uw steun
- › Leg uw handen op de steun als dat nodig is
- › Zet uw voeten iets uit elkaar, net zo breed als uw heupen
- › Houd uw knieën een beetje gebogen. Probeer ontspannen te staan
- › Kijk recht vooruit
- › Draai uw hoofd langzaam naar links
- › Kijk weer recht vooruit
- › Draai uw hoofd langzaam naar rechts
- › Kijk weer recht vooruit
- › Doe deze oefening 5 keer

Denk aan:

- › Houd uw schouders stil, zodat alleen uw hoofd beweegt

Optie: staan



Optie: zitten





Opwarmoefening 3:

Uw nek bewegen

Waarom?

Met deze oefening ontspant u uw nek en zorgt u voor een betere houding.

Scan de QR-code voor de video met:

Zittende oefening



Staande oefening



Uitleg

- › Zit of sta rechtop bij uw steun
- › Leg uw handen op de steun als dat nodig is
- › Zet uw voeten iets uit elkaar, net zo breed als uw heupen
- › Houd uw knieën een beetje gebogen. Probeer ontspannen te staan
- › Kijk recht vooruit
- › Houd twee vingers tegen uw kin aan
- › Houd uw vingers op dezelfde plek. Doe uw kin iets naar achteren zodat u uw nekspieren voelt
- › Doe uw kin daarna naar voren tot uw kin weer tegen uw vingers aan komt. Rust hier even uit
- › Doe deze oefening 5 keer

Denk aan:

- › Beweeg de kin niet omhoog of omlaag naar de borst

Optie: staan

1



2



Optie: zitten

1



2





Opwarmoefening 4:

Uw rug strekken

Waarom?

Met deze oefening houdt u uw onderrug soepel. Het is fijn om deze oefening te doen als u veel moet bukken.

Scan de QR-code
voor de video:



Uitleg

- > Sta rechtop bij uw steun
- > Leg uw handen op de steun als dat nodig is
- > Zet uw voeten iets uit elkaar, net zo breed als uw heupen
- > Houd uw knieën een beetje gebogen. Probeer ontspannen te staan
- > Kijk recht vooruit
- > Leg één of twee handen boven uw billen
- > Buig uw rug een beetje naar achteren
- > Beweeg weer terug en rust even uit
- > Doe deze oefening 5 keer

Denk aan:

- > Kijk naar voren, kijk niet naar boven
- > Duw uw heupen niet te ver naar voren

1



2



3





Opwarmoefening 5:

Uw romp draaien

Waarom?

Met deze oefening houdt u uw rug soepel, zodat u makkelijker kunt draaien en achterom kijken.

Scan de QR-code voor de video met:

Zittende oefening



Staande oefening



Uitleg

- › Zit of sta rechtop bij uw steun
- › Leg uw handen op de steun als dat nodig is
- › Zet uw voeten iets uit elkaar, net zo breed als uw heupen
- › Houd uw knieën een beetje gebogen. Probeer ontspannen te staan
- › Kijk recht vooruit
- › Maak uw rug lang en draai uw hoofd en schouders langzaam naar links
- › Draai terug en rust even uit
- › Maak uw rug weer lang en draai uw hoofd en schouders langzaam naar rechts
- › Draai terug en rust even uit
- › Doe deze oefening 5 keer

Denk aan:

- › Laat uw heupen naar voren staan: laat ze niet meedraaien

Optie: staan



Optie: zitten





Opwarmoefening 6:

Uw enkels bewegen

Waarom?

Met deze oefening maakt u uw enkels soepel. Dat helpt bij het lopen en bij het aantrekken van uw sokken.

Scan de QR-code
voor de video:



Uitleg

- › Zit rechtop op een stoel met uw rug tegen de rugleuning
- › Zet uw voeten plat op de grond
- › Houd de zijkant van de stoel vast
- › Strek één been een beetje, zodat uw voet los komt van de grond
- › Trek uw tenen krachtig naar u toe
- › Duw uw tenen daarna van u af
- › Doe deze oefening 5 keer
- › Doe de oefening daarna met uw andere been

Denk aan:

- › Houd uw bovenbeen op de stoel
- › Voelt u pijn in uw knieholte? Laat uw voet dan iets zakken

1



2



Oefeningen om uw spieren sterker te maken



Als u krachtoefeningen doet, blijven uw spieren sterk en gezond. Dat is belangrijk om goed te kunnen lopen en de dagelijkse dingen te doen.

Blijf rustig doorademen tijdens de oefeningen. U kunt ook hardop tellen, dan ademt u vanzelf door.

Stijve spieren? Blijf oefenen!

Uw spieren voelen misschien wat stijf aan na het oefenen. Dat is heel gewoon. Uw spieren voelen stijf omdat ze nog niet aan deze oefeningen gewend zijn. De stijfheid verdwijnt vanzelf als u deze oefeningen vaker doet. Daarom is het belangrijk dat u doorgaat met oefenen.

Oefenen met extra gewicht

Voor de krachtoefeningen heeft u een enkelgewicht nodig: een enkelband met extra gewicht. U doet deze band om uw enkel om een oefening zwaarder te maken. Hoe u dit enkelgewicht omdoet, leest u op de volgende pagina's.

Voordat u begint

Er zijn in totaal 5 oefeningen die uw spieren sterker maken. Bij elke oefening ziet u foto's met een korte uitleg. Bekijk de foto's en lees de uitleg goed voordat u begint met een oefening.

Uw fysiotherapeut vertelt u:

- > welke oefening u moet doen
- > hoe vaak u de oefening moet doen
- > welke steun u gebruikt
- > welk enkelgewicht u gebruikt



Zo doet u de enkelgewichten om

Waarom?

Enkelgewichten zorgen ervoor dat een oefening zwaarder wordt. Zo maakt u uw spieren sterker.

Scan de QR-code
voor de video:



Uitleg

- › Ga rechtop op een stoel zitten
- › Schuif uw billen naar het midden van de stoel
- › Zet uw voeten plat op de grond
- › Leg het enkelgewicht open op uw linker bovenbeen. Zorg ervoor dat het klittenband aan de buitenkant zit
- › Schuif uw linkervoet iets naar voren. Uw voet blijft plat op de grond
- › Leg uw handen op het enkelgewicht
- › Houd uw rug recht. Glijd met het gewicht in uw handen langs uw been naar beneden
- › Leg het enkelgewicht om uw enkel
- › Doe het klittenband door de ring en maak het klittenband vast
- › Ga weer rechtop zitten. Steun met uw handen op uw been als dat nodig is
- › Zet uw voet terug onder uw knie
- › Doe nu hetzelfde bij het andere been
- › Het afdoen van het enkelgewicht gaat op dezelfde manier



Denk aan:

- > Kom rustig omhoog. Zo voorkomt u dat u duizelig wordt
- > Krijgt u uw voeten niet plat op de grond? Schuif dan verder naar voren op de stoel



Krachtoefening 1:

De voorkant van uw bovenbenen

Waarom?

Met deze oefening maakt u de spieren van uw bovenbenen sterker. Dit helpt bij lopen, traplopen, zitten en opstaan. En bij het opstappen en afstappen van de stoep.

Scan de QR-code
voor de video:



Uitleg

- › Zit rechtop op een stoel, met uw rug tegen de rugleuning
- › Zet uw voeten plat op de grond
- › Houd de zijkant van de stoel vast
- › Zet uw linkervoet iets naar achteren
- › Beweeg uw linkervoet omhoog en strek uw knie. Doe dit in 3 tellen en tel hardop mee
- › Buig de knie en laat uw voet weer zakken. Doe dit in 5 tellen en tel hardop mee
- › Zet uw voet weer op de grond. Rust hier even uit
- › Herhaal de oefening zo vaak als in het overzicht staat
- › Doe de oefening daarna met uw andere been

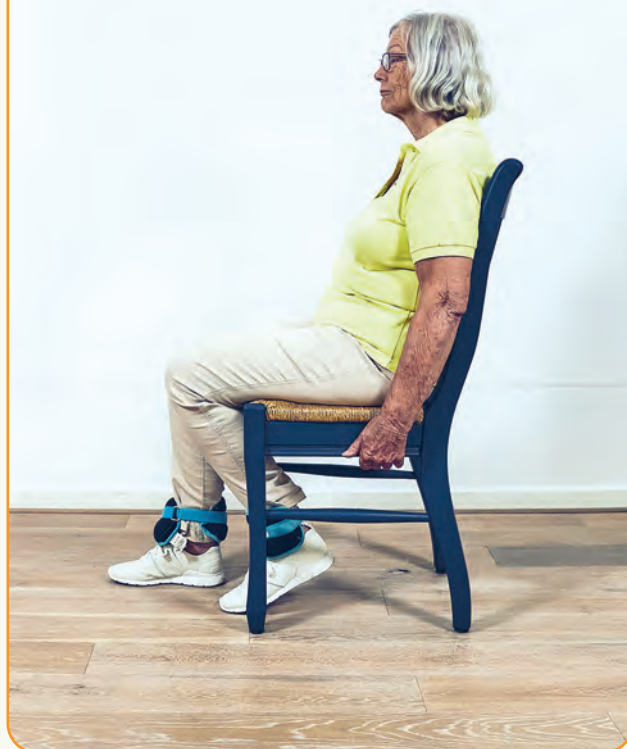
Denk aan:

- › Strek uw knie niet te ver. Probeer uw knie ontspannen te houden
- › Houd uw bovenbeen op de stoel

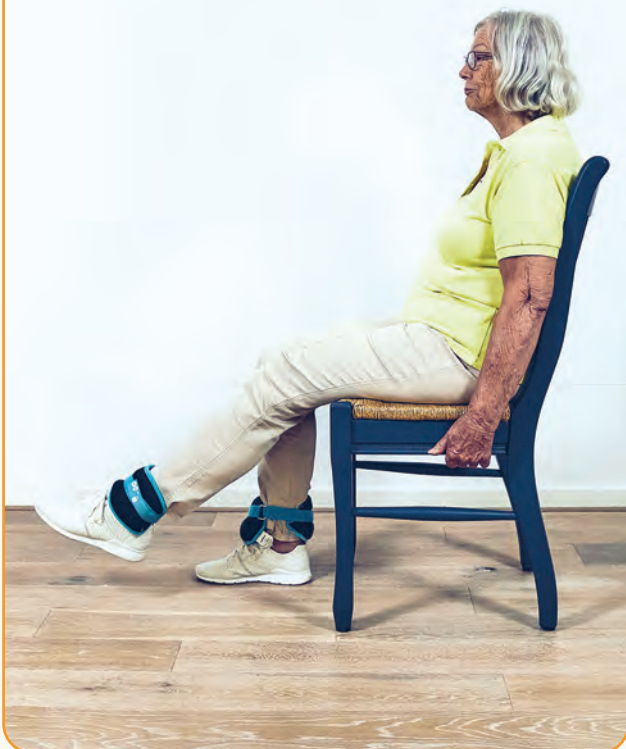
1



2



3



4





Krachtoefening 2:

De achterkant van uw bovenbenen

Waarom?

Met deze oefening versterkt u de spieren aan de achterkant van uw bovenbenen. Dit helpt bij traplopen, zitten en opstaan. En ook bij het in en uit een auto stappen.

Scan de QR-code voor de video:



Uitleg

- > Sta rechtop bij uw steun
- > Leg uw handen op de steun
- > Zet uw voeten iets uit elkaar, net zo breed als uw heupen
- > Houd uw knieën een beetje gebogen. Probeer ontspannen te staan
- > Kijk recht vooruit
- > Buig uw linkerknie en breng de hak van uw voet naar uw billen. Doe dit in 3 tellen en tel hardop mee
- > Laat uw voet weer zakken. Doe dit in 5 tellen en tel hardop mee
- > Ga weer op beide voeten staan. Rust hier even uit
- > Herhaal de oefening zo vaak als in het overzicht staat
- > Doe de oefening daarna met uw andere been

Denk aan:

- > Houd uw knieën naast elkaar
- > Beweeg uw heup niet mee

1



2



3



4





Krachtoefening 3:

De zijkant van uw heupen

Waarom?

Met deze oefening maakt u de spieren rond uw heupen sterker. Dit helpt als u een stap opzij zet, bijvoorbeeld tijdens het koken of ramen wassen.

Scan de QR-code voor de video met:

Zittende oefening



Staande oefening



Uitleg

- > Sta rechtop bij uw steun
- > Leg uw handen op de steun
- > Zet uw voeten iets uit elkaar, net zo breed als uw heupen
- > Houd uw knieën een beetje gebogen. Probeer ontspannen te staan
- > Kijk recht vooruit
- > Beweeg uw linkerbeen opzij. Doe dit in 3 tellen en tel hardop mee
- > Laat uw been weer zakken. Doe dit in 5 tellen en tel hardop mee
- > Ga weer op uw voeten staan. Rust hier even uit
- > Herhaal de oefening zo vaak als in het overzicht staat
- > Doe de oefening daarna met uw andere been

Denk aan:

1



2





Krachtoefening 4:

Uw kuiten

Waarom?

Met deze oefening maakt u de spieren van uw kuiten sterker. Dit helpt bij lopen en traplopen. En als u iets wilt pakken uit een hoge kast.

Scan de QR-code voor de video met:

Zittende oefening



Staande oefening



Uitleg

- › Zit of sta rechtop bij uw steun
- › Leg uw handen op de steun als dat nodig is
- › Zet uw voeten iets uit elkaar, net zo breed als uw heupen
- › Houd uw knieën een beetje gebogen. Probeer ontspannen te staan
- › Kijk recht vooruit
- › Ga op uw tenen staan. Doe dit in 3 tellen en tel hardop mee
- › Ga langzaam weer op uw voeten staan. Doe dit in 5 tellen en tel hardop mee
- › Rust even uit
- › Herhaal de oefening zo vaak als in het overzicht staat

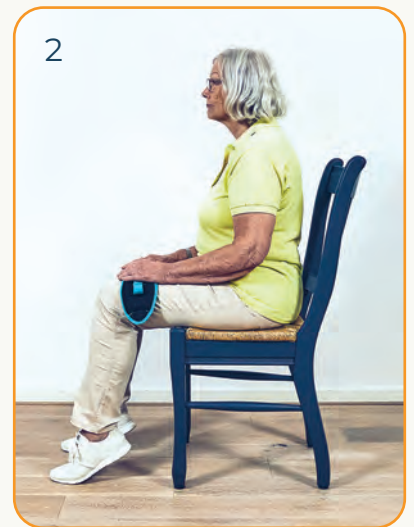
Denk aan:

- › Plaats uw gewicht op de grote en tweede teen. Zo voorkomt u dat uw enkel zwikt

Optie: staan



Optie: zitten





Krachtoefening 5:

De voorkant van uw onderbenen

Waarom?

Met deze oefening maakt u de spieren rond uw scheenbeen sterker. Dit helpt bij lopen en achteruit stappen. En bij het op- en afstappen van de stoep.

Scan de QR-code voor de video met:

Zittende oefening



Staande oefening



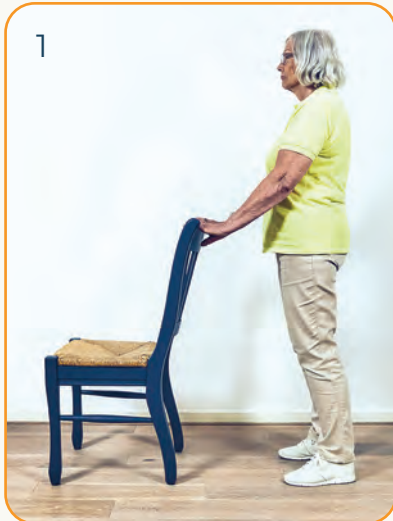
Uitleg

- > Zit of sta rechtop bij uw steun
- > Leg uw handen op de steun als dat nodig is
- > Zet uw voeten iets uit elkaar, net zo breed als uw heupen
- > Houd uw knieën een beetje gebogen. Probeer ontspannen te staan
- > Kijk recht vooruit
- > Ga op uw hakken staan: til de voorkant van uw voeten op. Doe dit in 3 tellen en tel hardop mee
- > Ga weer op uw voeten staan. Doe dit in 5 tellen en tel hardop mee
- > Rust even uit
- > Herhaal de oefening zo vaak als in het overzicht staat

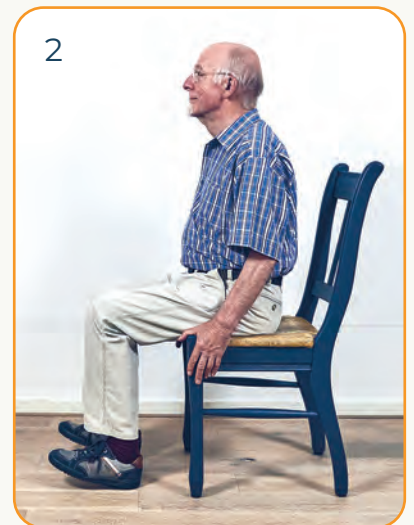
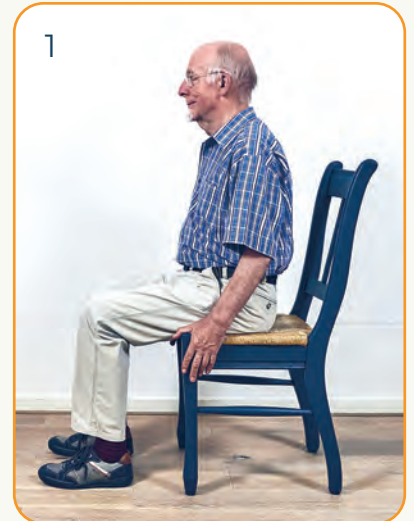
Denk aan:

- > Beweeg uw billen niet naar achteren

Optie: staan



Optie: zitten



Oefeningen om uw evenwicht te verbeteren



Als u uw evenwicht traint, staat u steviger op uw benen. Dat is belangrijk bij alles wat u elke dag doet.

Steeds makkelijker

De oefeningen lijken op bewegingen die u elke dag doet, zoals lopen en omdraaien. Of een paar stappen achteruit of opzij lopen. In het begin voelt u zich misschien een beetje wiebelig. Maar u zult merken dat het steeds makkelijker gaat.

Zet soms een extra stap

Het is niet erg als u bij een oefening een extra stap moet zetten om in evenwicht te blijven. Dat is juist goed. Zo leert u om te reageren als u uw evenwicht verliest. En zo voorkomt u dat u valt.

Voordat u begint

Er zijn in totaal 12 oefeningen om uw evenwicht te verbeteren. Bij elke oefening ziet u foto's met een korte uitleg. Bekijk de foto's en lees de uitleg goed voordat u begint met een oefening.

Uw fysiotherapeut vertelt u:

- > welke oefening u moet doen
- > hoe vaak u de oefening moet doen
- > welke steun u gebruikt



Evenwichtsoefening 1:

Kniebuigingen

Waarom?

Met deze oefening verbetert u uw evenwicht, zodat u zekerder en met meer vertrouwen beweegt. Dit is belangrijk als u iets oppakt van de grond of uit een lage kast.

Scan de QR-code
voor de video:



Uitleg

- > Sta rechtop bij uw steun
- > Leg uw handen op de steun als dat nodig is
- > Zet uw voeten iets uit elkaar, net zo breed als uw heupen
- > Houd uw knieën een beetje gebogen. Probeer ontspannen te staan
- > Kijk recht vooruit
- > Buig uw knieën. Duw uw billen naar achteren, alsof u gaat zitten
- > Ga weer rechtop staan
- > Herhaal de oefening zo vaak als in het overzicht staat

Denk aan:

- > Buig uw knieën niet verder dan uw tenen
- > Houd uw voeten plat op de grond

Optie: met steun



Optie: zonder steun





Evenwichtsoefening 2:

Tandemstand

Waarom?

Met deze oefening verbetert u uw evenwicht. U voelt zich steviger en zekerder. Dit helpt als u loopt op drukke plekken of in smalle ruimtes.

Scan de QR-code
voor de video:



Uitleg

- > Sta rechtop bij uw steun
- > Leg uw handen op de steun als dat nodig is
- > Houd uw knieën een beetje gebogen.
Probeer ontspannen te staan
- > Kijk recht vooruit
- > Zet uw linkervoet recht voor uw rechtervoet
- > Verdeel uw gewicht over uw voeten
- > Blijf zo staan.
Doe dit zo lang als in het overzicht staat
- > Zet uw voeten weer naast elkaar
- > Zet daarna uw rechtervoet voor uw linkervoet
- > Blijf zo staan.
Doe dit zo lang als in het overzicht staat

Denk aan:





Evenwichtsoefening 3:

Opstaan en gaan zitten

Waarom?

Met deze oefening verbetert u uw evenwicht en versterkt u de spieren van uw benen en heupen. U voelt zich steviger en zekerder als u opstaat uit een lage stoel of uit bed.

Scan de QR-code
voor de video:



Uitleg

- › Ga rechtop zitten op een stoel.
Schuif uw billen naar het midden van de stoel
- › Zet uw voeten een beetje naar achteren
- › Houd uw hakken op de grond.
U mag de zijkant van de stoel vasthouden
- › Leun naar voren tot uw neus
boven uw knieën is (of iets verder)
- › Kijk recht vooruit
- › Druk uw voeten op de grond en ga staan
- › Stap nu naar achteren tot u de stoel voelt met
de achterkant van uw benen
- › Buig uw knieën en duw uw billen
naar achteren
- › Ga rustig zitten (zonder plof!)
- › Beweeg van uw ene bil naar uw andere bil
tot u weer midden op de stoel zit
- › Herhaal de oefening zo vaak als in het
overzicht staat



Denk aan:

> Heeft u steun nodig? Gebruik dan niet één hand maar allebei uw handen



Evenwichtsoefening 4:

Opzij lopen

Waarom?

Met deze oefening traint u uw heupen en enkels. U voelt zich steviger en zekerder als u opzij loopt. Bijvoorbeeld tijdens het koken of ramen wassen.

Scan de QR-code
voor de video:



Uitleg

- › Sta rechtop bij uw steun
- › Leg uw handen op de steun als dat nodig is
- › Zet uw voeten iets uit elkaar, net zo breed als uw heupen
- › Houd uw knieën een beetje gebogen. Probeer ontspannen te staan
- › Kijk recht vooruit
- › Zet een stap opzij met één been
- › Sluit nu uw andere been aan en zet uw voeten naast elkaar
- › Zet het aantal stappen opzij dat u moet oefenen
- › Doe dit nu de andere kant op
- › Herhaal de oefening zo vaak als in het overzicht staat

Denk aan:

- › Laat uw heupen naar voren staan. Laat uw heupen niet meedraaien
- › Gebruikt u een steun? Beweeg uw handen mee als u een stap zet

1



2



3



4





Evenwichtsoefening 5:

Op één been staan

Waarom?

Met deze oefening traint u uw enkels.

U voelt zich steviger en zekerder als u

loopt of traploopt. Of als u over iets heen

stapt, zoals een drempel of een stoeprand.

Scan de QR-code
voor de video:



Uitleg

- > Sta rechtop bij uw steun
- > Leg uw handen op de steun als dat nodig is
- > Zet uw voeten iets uit elkaar, net zo breed als uw heupen
- > Houd uw knieën een beetje gebogen. Probeer ontspannen te staan
- > Kijk recht vooruit
- > Ga op uw linkerbeen staan en til uw rechterbeen een beetje van de grond
- > Blijf staan zo lang als in het overzicht staat
- > Zet uw voet weer op de grond
- > Herhaal de oefening met uw andere been

Denk aan:





Evenwichtsoefening 6:

Achteruit lopen

Waarom?

Met deze oefening verbetert u uw evenwicht. U voelt zich steviger en zekerder. Bijvoorbeeld als u gaat zitten, als u naar de wc gaat of als u een deur open doet.

Scan de QR-code
voor de video:

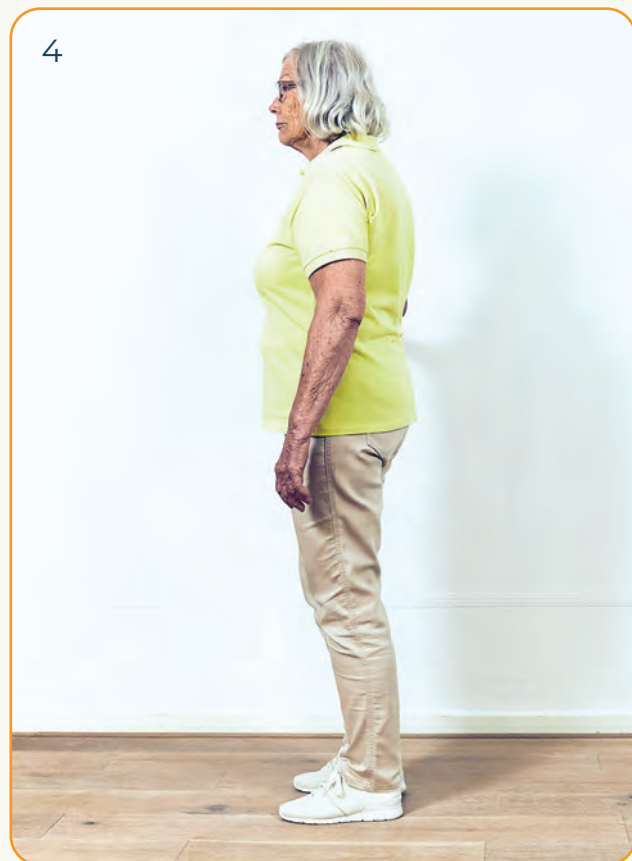
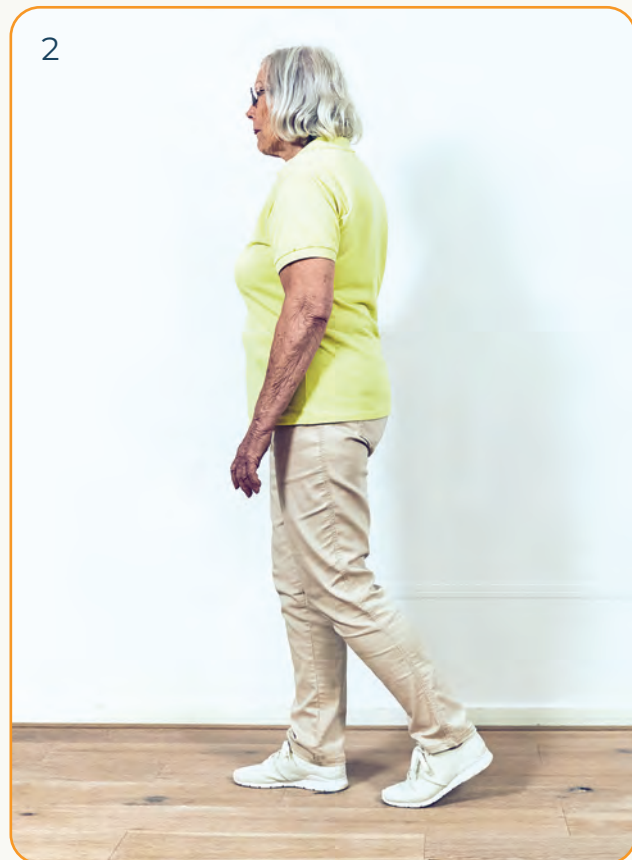
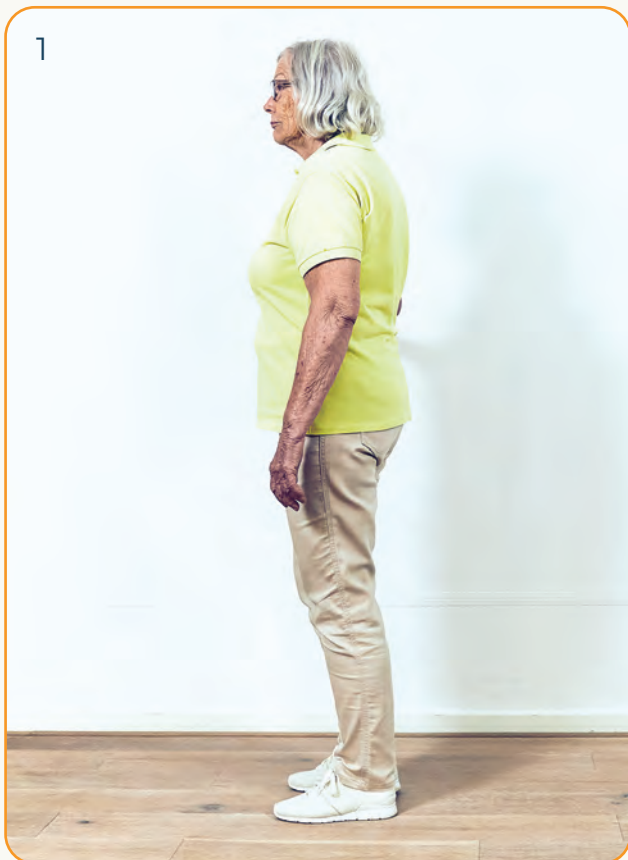


Uitleg

- › Sta rechtop naast uw steun
- › Leg één hand op de steun als dat nodig is
- › Zet uw voeten iets uit elkaar, net zo breed als uw heupen
- › Houd uw knieën een beetje gebogen. Probeer ontspannen te staan
- › Kijk recht vooruit
- › Loop achteruit. Begin met uw buitenste been. Dit is het been dat het verst van de steun vandaan staat
- › Zet het aantal stappen dat in het overzicht staat
- › Draai om met uw gezicht richting de steun
- › Leg uw andere hand op de steun als dat nodig is
- › Loop achteruit terug
- › Herhaal de oefening zo vaak als in het overzicht staat

Denk aan:

- › Moet u een extra stap zetten om in evenwicht te blijven? Dat is juist goed!





Evenwichtsoefening 7:

Lopen en omdraaien

Waarom?

Met deze oefening verbetert u uw evenwicht. U voelt zich steviger en zekerder als u bijvoorbeeld om iets heen loopt of als u zich omdraait.

Scan de QR-code
voor de video:



Uitleg

- › Sta rechtop naast uw steun, bijvoorbeeld een stoel
- › Zet uw voeten iets uit elkaar, net zo breed als uw heupen
- › Houd uw knieën een beetje gebogen. Probeer ontspannen te staan
- › Loop eerst een rondje met de klok mee
- › Rust uit
- › Draai om en loop nog een rondje tegen de klok in. U heeft nu twee rondjes gelopen
- › Herhaal de oefening zo vaak als in het overzicht staat

Denk aan:

Met de klok mee



Tegen de klok in





Evenwichtsoefening 8:

Op uw hakken lopen

Waarom?

Met deze oefening verbetert u uw evenwicht tijdens het lopen. U voelt zich steviger en zekerder, vooral als u loopt op een ongelijke grond.

Scan de QR-code
voor de video:



Uitleg

- › Sta rechtop naast uw steun
- › Leg één hand op de steun als dat nodig is
- › Zet uw voeten iets uit elkaar, net zo breed als uw heupen
- › Houd uw knieën een beetje gebogen. Probeer ontspannen te staan
- › Kijk recht vooruit
- › Ga op uw hakken staan
- › Loop vooruit. Begin met uw buitenste been. Dit is het been dat het verst van de steun vandaan staat
- › Zet het aantal stappen dat in het overzicht staat
- › Zet uw voeten weer plat op de grond en draai om met uw gezicht richting de steun
- › Leg uw andere hand op de steun als dat nodig is
- › Loop nu op dezelfde manier de andere kant op
- › Herhaal de oefening zo vaak als in het overzicht staat



Denk aan:

- > Beweeg uw billen niet naar achteren
- > Moet u een extra stap zetten om in evenwicht te blijven? Dat is juist goed!



Evenwichtsoefening 9:

Op uw tenen lopen

Waarom?

Met deze oefening verbetert u uw evenwicht. U voelt zich steviger en zekerder als u loopt en bij het op- en afstappen van de stoep. Of als u iets wilt pakken uit een hoge kast.

Scan de QR-code
voor de video:



Uitleg

- › Sta rechtop naast uw steun
- › Leg één hand op de steun als dat nodig is
- › Zet uw voeten iets uit elkaar, net zo breed als uw heupen
- › Houd uw knieën een beetje gebogen. Probeer ontspannen te staan
- › Kijk recht vooruit
- › Ga op uw tenen staan
- › Loop vooruit. Begin met uw buitenste been. Dit is het been dat het verst van de steun vandaan staat
- › Zet het aantal stappen dat in het overzicht staat
- › Zet uw voeten weer plat op de grond en draai om met uw gezicht richting de steun
- › Leg uw andere hand op de steun als dat nodig is
- › Loop nu op dezelfde manier de andere kant op
- › Herhaal de oefening zo vaak als in het overzicht staat



Denk aan:

- > Plaats uw gewicht op de grote en tweede teen. Zo voorkomt u dat uw enkel zwikt
- > Moet u een extra stap zetten om in evenwicht te blijven? Dat is juist goed!



Evenwichtsoefening 10:

Tandemlopen

Waarom?

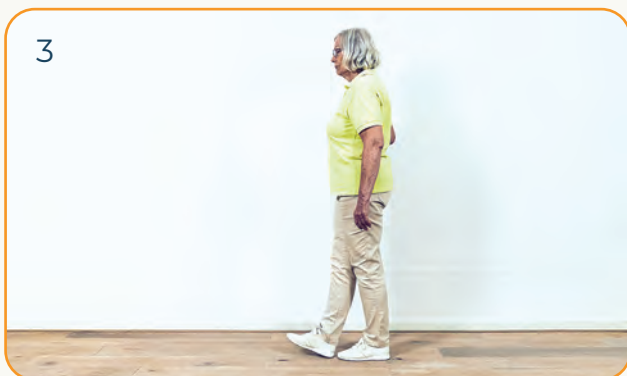
Met deze oefening verbetert u uw evenwicht. U voelt zich steviger en zekerder. Dit helpt als u loopt op drukke plekken of in smalle ruimtes.

Scan de QR-code
voor de video:



Uitleg

- › Sta rechtop naast uw steun
- › Leg één hand op de steun als dat nodig is
- › Zet uw voeten iets uit elkaar, net zo breed als uw heupen
- › Houd uw knieën een beetje gebogen. Probeer ontspannen te staan
- › Kijk recht vooruit
- › Zet uw buitenste voet voor uw andere voet. Dit is de voet die het verst van de steun vandaan staat
- › Zet daarna uw achterste voet voor de voorste voet, alsof u over een rechte lijn loopt
- › Zet het aantal stappen dat in het overzicht staat
- › Zet uw voeten weer naast elkaar en draai om met uw gezicht richting de steun
- › Leg uw andere hand op de steun als dat nodig is
- › Loop nu op dezelfde manier de andere kant op
- › Herhaal de oefening zo vaak als in het overzicht staat



Denk aan:

- > Zet eerst de hak van uw voet neer. En daarna zachtjes de rest van uw voet
- > Moet u een extra stap zetten om in evenwicht te blijven? Dat is juist goed!



Evenwichtsoefening 11:

Tandemlopen achteruit

Waarom?

Met deze oefening verbetert u uw evenwicht. U voelt u steviger en zekerder als u naar achteren stapt.

Scan de QR-code
voor de video:



Uitleg

- › Sta rechtop naast uw steun
- › Leg één hand op de steun als dat nodig is
- › Zet uw voeten iets uit elkaar, net zo breed als uw heupen
- › Houd uw knieën een beetje gebogen. Probeer ontspannen te staan
- › Kijk recht vooruit
- › Zet uw buitenste voet achter uw andere voet. Dit is de voet die het verst van de steun vandaan staat
- › Zet daarna uw voorste voet achter de achterste voet, alsof u achteruit over een rechte lijn loopt
- › Zet het aantal stappen dat in het overzicht staat
- › Zet uw voeten weer naast elkaar en draai om met uw gezicht richting de steun
- › Leg uw andere hand op de steun als dat nodig is
- › Loop nu op dezelfde manier de andere kant op
- › Herhaal de oefening zo vaak als in het overzicht staat



Denk aan:

- > Zet eerst de hak van uw voet neer. En daarna zachtjes de rest van uw voet
- > Moet u een extra stap zetten om in evenwicht te blijven? Dat is juist goed!



Evenwichtsoefening 12:

Traplopen

Waarom?

Met deze oefening verbetert u uw evenwicht en versterkt u de spieren van uw benen en heupen. U voelt zich steviger en zekerder bij het traplopen.

Scan de QR-code
voor de video:



Uitleg

- > Sta rechtop onderaan een trap
- > Leg uw hand op de trapeuning
- > Zet uw voeten iets uit elkaar, net zo breed als uw heupen
- > Houd uw knieën een beetje gebogen. Probeer ontspannen te staan
- > Zet uw sterkste been op de eerste traprede
- > Zet nu uw andere voet op dezelfde traprede of een traprede hoger
- > Loop door naar boven
- > Rust boven even uit
- > Loop daarna naar beneden. Begin met uw zwakste been
- > Herhaal de oefening zo vaak als in het overzicht staat

Denk aan:

- > Trek uzelf niet omhoog met uw armen. Uw benen doen het werk
- > Houd de trapeuning altijd vast

Optie: bijstappen



Optie: doorstappen



5

Oefeningen om af te koelen



Na uw oefeningen is het belangrijk om af te koelen.
Zo voorkomt u spierpijn en blessures:

- > Tijdens de krachtoefeningen worden uw spieren iets korter. Met de afkoeloefeningen rekt u uw spieren: ze worden weer iets langer. Zo worden uw spieren soepeler.
- > Het is prettig om een training te eindigen met een afkoeloefening. U zult merken dat u ontspant en dat uw lijf nieuwe energie krijgt.

Er zijn 2 afkoeloefeningen. Bij elke oefening ziet u foto's en een korte uitleg. Bekijk de foto's en lees de uitleg goed voordat u begint met een oefening.

Uw fysiotherapeut vertelt u hoe lang u de oefening moet doen.



Afkoeloefening 1:

De spieren aan de achterkant van uw bovenbenen rekken

Waarom?

Met deze oefening rekt u de spieren aan de achterkant van uw bovenbenen. Dit helpt als u bukt. Bijvoorbeeld als u uw sokken of schoenen aantrekt of als u iets van de grond pakt.

Scan de QR-code voor de video:



Uitleg

- > Ga rechtop zitten op de stoel.
Schuif uw billen naar het midden van de stoel
- > Zet uw voeten plat op de grond
- > Schuif uw linkerbeen naar voren
- > Buig uw knie een beetje.
Houd uw hak op de grond
- > Leg uw handen op uw rechterbeen
- > Maak uw rug recht en leun
een beetje naar voren.
- > Doe dit totdat u de spieren voelt rekken
aan de achterkant van uw bovenbeen.
Blijf dit doen zo lang als in het overzicht staat
- > Herhaal de oefening zo vaak als in
het overzicht staat
- > Ga weer rechtop zitten en schuif uw been terug
- > Doe de oefening nu met uw andere been

Denk aan:

1



2





Afkoeloefening 2:

Uw kuitspieren rekken

Waarom?

Deze oefening rekt de kuitspieren.
Dit helpt bijvoorbeeld bij het lopen
en traplopen.

Scan de QR-code
voor de video:



Uitleg

- › Ga rechtop zitten op de stoel.
Schuif uw billen naar het midden van de stoel
- › Zet uw voeten plat op de grond
- › Houd de zijkant van de stoel vast
- › Schuif uw linkerbeen naar voren
- › Houd uw been recht en houd uw hak op de grond
- › Beweeg uw tenen krachtig naar u toe.
Doe dit tot u uw kuitspieren voelt rekken
- › Doe dit zo lang als in het overzicht staat
- › Herhaal de oefening zo vaak als in het overzicht staat
- › Zet uw voet terug
- › Doe de oefening nu met uw andere been

Denk aan:

1



2



3



4



6

Wandelen







Wandelen

Waarom?

Als u vaak wandelt, voelt u zich fitter.

Zo kunt u zelf de dagelijkse dingen blijven doen en u gaat makkelijker naar familie of vrienden. U komt lekker buiten en u komt misschien mensen tegen met wie u een praatje kunt maken.

Scan de QR-code
voor de video:



Uitleg

- > Draag makkelijke kleding en platte, stevige schoenen
- > Loop niet te langzaam. Zorg dat u het warm krijgt en dieper gaat ademen

Denk aan:

- > Moet u zo hard ademen dat u niet kunt praten? Dan wandelt u te snel

7

Weektabel







Weektabel

Uw fysiotherapeut zet in deze weektabel wanneer u welke oefeningen kunt doen.

Week	Oefeningen	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
	Opwarmen:							
	Kracht:							
	Evenwicht:							
	Afkoelen:							
	Wandelen:							
	Opwarmen:							
	Kracht:							
	Evenwicht:							
	Afkoelen:							
	Wandelen:							
	Opwarmen:							
	Kracht:							
	Evenwicht:							
	Afkoelen:							
	Wandelen:							
	Opwarmen:							
	Kracht:							
	Evenwicht:							
	Afkoelen:							
	Wandelen:							
	Opwarmen:							
	Kracht:							
	Evenwicht:							
	Afkoelen:							
	Wandelen:							

Week	Oefeningen	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
	Opwarmen:							
	Kracht:							
	Evenwicht:							
	Afkoelen:							
	Wandelen:							
	Opwarmen:							
	Kracht:							
	Evenwicht:							
	Afkoelen:							
	Wandelen:							
	Opwarmen:							
	Kracht:							
	Evenwicht:							
	Afkoelen:							
	Wandelen:							
	Opwarmen:							
	Kracht:							
	Evenwicht:							
	Afkoelen:							
	Wandelen:							
	Opwarmen:							
	Kracht:							
	Evenwicht:							
	Afkoelen:							
	Wandelen:							
	Opwarmen:							
	Kracht:							
	Evenwicht:							
	Afkoelen:							
	Wandelen:							
	Opwarmen:							
	Kracht:							
	Evenwicht:							
	Afkoelen:							
	Wandelen:							

Beweegdagboek







Beweegdagboek

Wilt u bijhouden hoeveel en wanneer u heeft bewogen? En hoe dat is gegaan? Dat kunt u opschrijven in dit beweegdagboek. Met uw beweegdagboek kunt u met uw fysiotherapeut bespreken hoe de oefeningen zijn gegaan.

Handige informatie voor uzelf en uw familie of vrienden





Zo voorkomt u dat u valt

Met de oefeningen in dit boek traint u uw evenwicht en spierkracht. De kans dat u valt, wordt dan een stuk kleiner. U kunt verschillende dingen doen om die kans nog kleiner te maken:

Laat uw medicijnen controleren

Slikt u medicijnen? Van sommige medicijnen kunt u zich duizelig of slaperig voelen. Of ze zorgen ervoor dat u slappe spieren krijgt en dat u langzamer reageert. Daardoor is de kans groter dat u valt.

Voelt u zich af en toe duizelig, suf of slap? Vraag aan uw huisarts of apotheker of dat door uw medicijnen komt.

Eet lekker en gezond

Lekker en gezond eten is belangrijk voor sterke spieren en stevige botten. Eet bijvoorbeeld veel groente en fruit, en drink genoeg water.

Voor sterke spieren heeft u eiwitten nodig. Eiwitten zitten vooral in melk en melkproducten, kaas, vis, vlees, ei en vleesvervangers. Maar ook in brood, graanproducten, peulvruchten en noten.

Wilt u advies over uw eten en drinken? Neem dan contact op met een diëtist.

Controleer uw ogen

Goed zien is belangrijk voor uw evenwicht. Laat daarom elk jaar uw ogen controleren.

Voor een uitgebreide oogcontrole kunt u het beste een afspraak maken met een oogarts of een optometrist. Voor een bezoek aan een oogarts heeft u een verwijzing nodig van uw huisarts. Voor een bezoek aan een optometrist heeft u geen verwijzing nodig. Veel brillenwinkels hebben een optometrist die u kan helpen.

Draag schoenen die goed passen

Passen uw schoenen nog goed? Een schoen past goed als er ongeveer 1 centimeter ruimte zit tussen uw grote teen en de neus van uw schoen. Als u staat, kunt u uw tenen nog een beetje omhoog doen.

Twijfelt u over uw schoenmaat? Vraag in de schoenwinkel om advies.

Maak uw huis veilig

U kunt uw huis veiliger maken. Soms zijn er maar een paar kleine veranderingen nodig.

Voorbeelden zijn:

- > Goede verlichting
- > Geen drempels
- > Geen losse kabels en snoeren
- > Goede trapeuningen
- > Een bed en stoel waaruit u makkelijk opstaat
- > Een goed afgestelde rollator

Wilt u advies? Vraag het aan een ergotherapeut of de thuiszorg.

Checklist

Zo blijft u veilig op de been

Wat doet u al om de kans dat u valt kleiner te maken?



Evenwicht en spierkracht

- ☐ Ik doe elke dag oefeningen om mijn evenwicht en (been)spieren te trainen.
- ☐ Ik let erop dat ik niet te lang achter elkaar zit.
- ☐ Als ik opsta, wacht ik even voordat ik ga lopen. Eerst span ik mijn beenspieren aan. En ik wacht tot ik niet meer duizelig ben.



Medicijnen

- ☐ Ik weet precies welke medicijnen ik allemaal neem.
- ☐ Ik weet of mijn medicijnen de kans groter maken dat ik val.
- ☐ Als ik nieuwe medicijnen krijg, vraag ik altijd of ze passen bij mijn andere medicijnen.
- ☐ Ik vraag mijn huisarts of apotheker elk jaar om mijn medicijnen te controleren.



Lekker en gezond eten

- ☐ Ik weet wat ik elke dag moet eten aan groente, fruit en andere voeding.
- ☐ Ik let erop dat ik genoeg eiwitten eet. Die zitten in vlees, vis, melk, kaas, eieren, brood, peulvruchten en noten.
- ☐ Ik drink elke dag genoeg water.
- ☐ Ik weet dat mijn huisarts kan testen of ik extra vitamine D nodig heb.



Goed zien

- ☐ Ik poets mijn bril elke dag.
- ☐ Ik zorg ervoor dat ik altijd genoeg licht heb in huis.
- ☐ Elk jaar laat ik mijn ogen testen.



Voeten en schoenen

- ☐ Mijn schoenen zijn stevig. Ze passen goed en hebben geen hoge hak.
- ☐ Mijn sloffen blijven goed om mijn voeten zitten.
- ☐ Ik verzorg mijn voeten goed, of ik laat de pedicure dat doen.
- ☐ Ik bel mijn huisarts of podotherapeut als ik pijn of een ander probleem aan mijn voeten heb.



Veilig huis

- ☐ Ik heb overal stroeve vloeren, ook in de badkamer.
- ☐ Mijn vloerkleden hebben een antislip-laag.
- ☐ Kabels en snoeren zijn goed vastgemaakt of weggewerkt.
- ☐ De trap is altijd vrij van spullen.
- ☐ Mijn rollator staat op de juiste stand voor mij. En ik weet hoe ik hem moet gebruiken.

Colofon

Inhoud

VeiligheidNL: Rozan van der Veen en Kirsten Evenblij

Het Otago-oefenprogramma is ontwikkeld in Nieuw-Zeeland en effectief bewezen. Het programma is in Europa doorontwikkeld door Later Life Training en aangepast aan de Nederlandse situatie door VeiligheidNL in samenwerking met de Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie in de Geriatrie, de Hogeschool Utrecht en fysiotherapeuten.

Vormgeving

Public Cinema

Fotografie

Firat Fotografie

Modellen oefeningen

Mevrouw Pauline de Bruin

Meneer Bruno Nagel

Drukwerk

Rijser

3^e druk

februari 2025

© 2025 VeiligheidNL – Alle rechten voorbehouden

Disclaimer

Al het materiaal en alle informatie in deze oefenmap, in welke vorm dan ook (teksten, afbeeldingen, etc.), is eigendom van VeiligheidNL, tenzij uitdrukkelijk anders vermeld. VeiligheidNL heeft het handboek met grote zorg samengesteld. VeiligheidNL aanvaardt echter geen verantwoordelijkheid voor eventuele onjuistheden of onvolkomenheden in deze uitgave, noch voor eventuele ongevallen of blessures die door oefeningen uit de oefenmap zijn ontstaan.

Over VeiligheidNL

VeiligheidNL is hét kenniscentrum voor letselpreventie. Wij verzamelen data en bedenken en ontwikkelen methodes en interventies waarmee mensen veiliger(er) door het leven gaan. Wij richten ons op de meest voorkomende en meest ernstige letsels, waar preventie belangrijk én mogelijk is. Dit doen we vanuit de thema's Kinderveiligheid, Valpreventie, Gezond gehoor, Sportblessurepreventie, Verkeersveiligheid en Productveiligheid.

