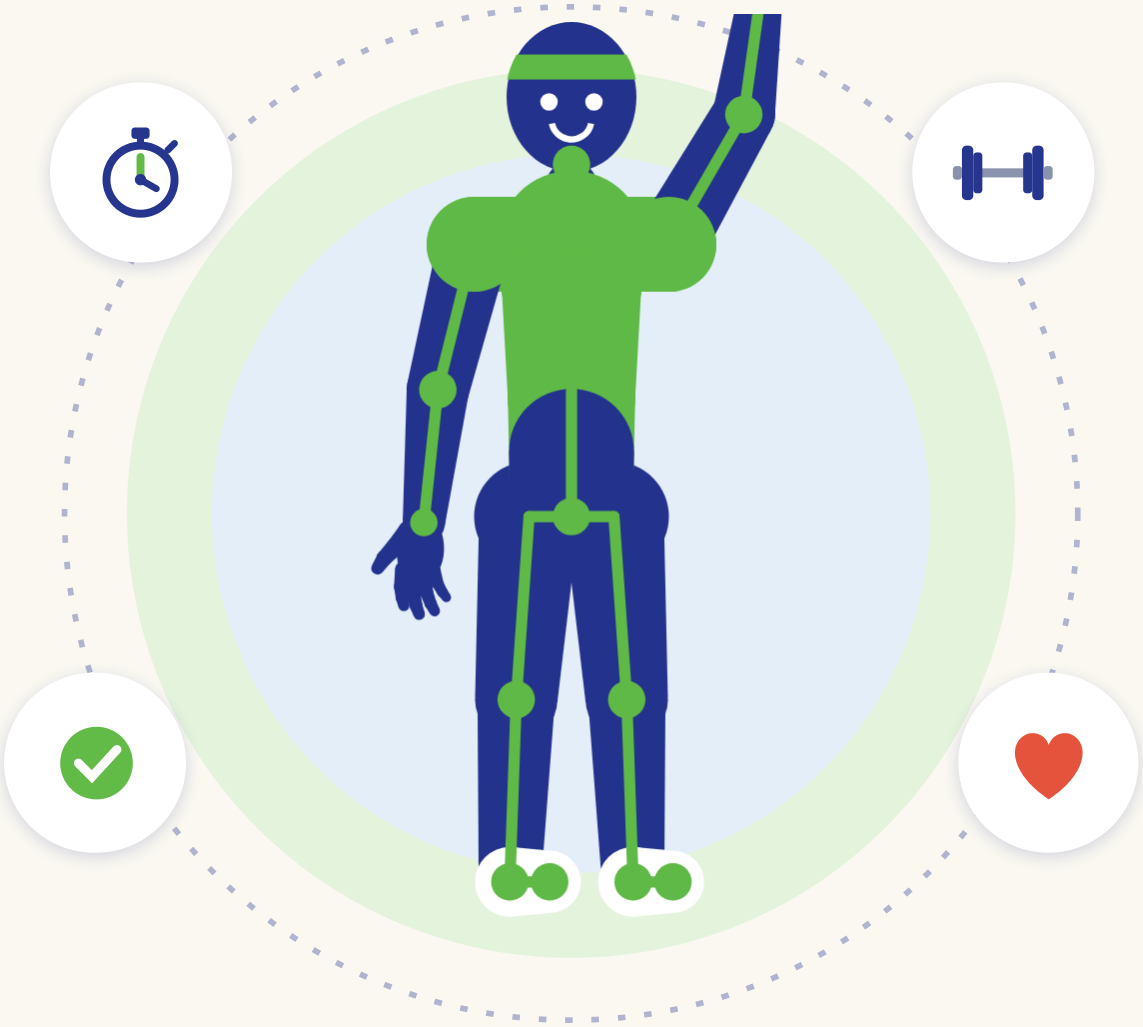
TOPFIT FYSIO

PRAKTIJK VOOR FYSIOTHERAPIE · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

Stevig staan met Toppie

Vallen voorkomen en zeker op de been blijven.
Met oefeningen, een huis-check en tips voor mantelzorgers,
van Fysio Topfit.



KRACHT · BALANS · VEILIG HUIS · ZELFVERTROUWEN

WAT STAAT ER IN DIT BOEK?

Vallen is geen onvermijdelijk onderdeel van ouder worden. Met dit boek ontdekt u wat u er zelf aan kunt doen.

1 Waarom vallen mensen? p. 3

2 Sterke benen p. 4

3 Balans trainen p. 5

4 De huis-check p. 6

5 Schoenen, ogen en medicijnen p. 7

6 Opstaan na een val p. 8

7 Bang om te vallen p. 9

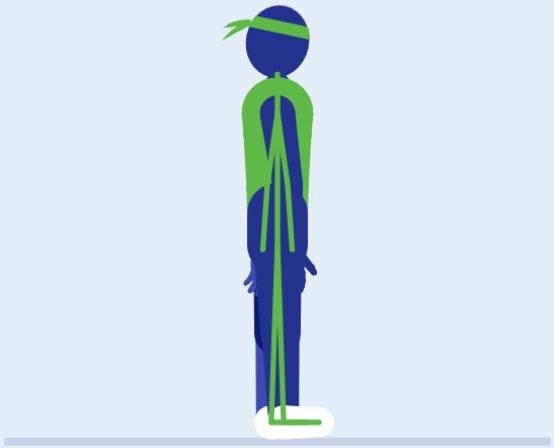
8 Voor mantelzorgers p. 10

TIP Neem dit boek mee naar uw afspraak bij Fysio Topfit. Zo kunnen we samen kijken wat voor u belangrijk is.

VALPREVENTIE

WAAROM VALLEN MENSEN?

Vallen heeft bijna altijd meerdere oorzaken. Hoe meer u er kent, hoe meer u kunt voorkomen.



1

MINDER KRACHT

Zwakkere beenspieren maken opstaan en de trap op lastiger.

2

MINDER BALANS

U herstelt minder snel als u struikelt of uitglijdt.

3

OGEN EN MEDICIJNEN

Slechter zien, of medicijnen die duizelig of slaperig maken.

4

HET HUIS

Losse kleden, snoeren, slecht licht en drempels.

EEN OP DE DRIE

Ongeveer een op de drie mensen boven de 65 valt minstens één keer per jaar.

GOED NIEUWS

Met kracht- en balanstraining daalt de kans op vallen aantoonbaar.

ONTHOUD Vallen is te voorkomen. De fysiotherapeut van Fysio Topfit kan meten hoe groot uw valrisico is.

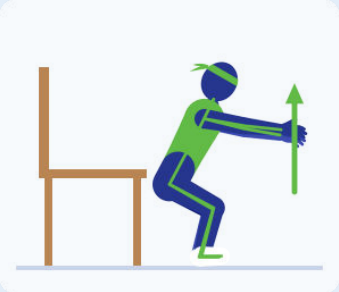
VALPREVENTIE

STERKE BENEN

Bekijk de filmpjes

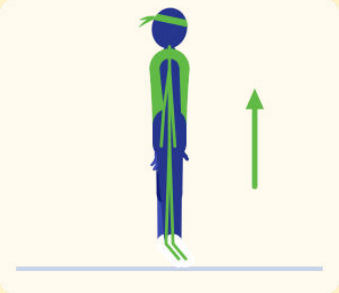
Sterke benen vangen u op als u wankelt. Doe deze oefeningen 3 keer per week.

OEFENINGEN MET TOPPIE



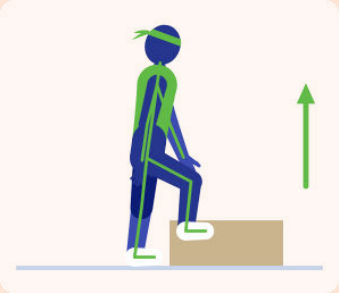
1. OPSTAAN UIT EEN STOEL

Zonder handen als dat lukt. Rustig weer gaan zitten. 3 keer 10.



2. OP DE TENEN

Houd u vast aan het aanrecht. Langzaam omhoog en weer zakken. 3 keer 10.



3. OPSTAPPEN

Op de onderste traptree en weer af, met de leuning vast. 3 keer 10.

TE ZWAAR?

Begin met minder herhalingen en bouw elke week een beetje op.

TE MAKKELIJK?

Ga langzamer, of vraag uw fysiotherapeut om een zwaardere variant.

ONTHOUD Krachttraining werkt op elke leeftijd. Na een paar weken merkt u het verschil bij opstaan en traplopen.

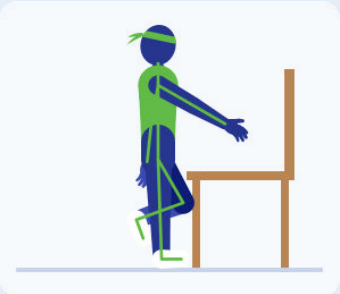
VALPREVENTIE

BALANS TRAINEN

Bekijk de filmpjes

Balans is een vaardigheid. Hoe vaker u oefent, hoe beter het gaat. Oefen elke dag [illegible] minuten.

OEFENINGEN MET TOPPIE



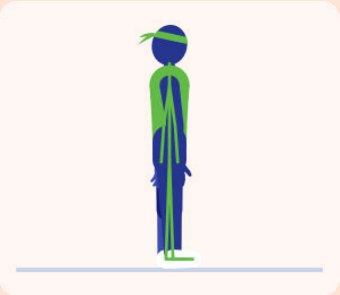
1. OP ÉÉN BEEN STAAN

Met een stoel binnen handbereik. Probeer 10 tot 30 seconden per been.



2. HAK-TEEN LOPEN

Loop langs het aanrecht en zet steeds de hak tegen de tenen. 10 passen.



3. VOETEN TEGEN ELKAAR

Sta met de voeten tegen elkaar aan. Lukt het? Doe dan even de ogen dicht.

ALTIJD VEILIG

Oefen naast iets stevigs, zoals het aanrecht. Nooit op een glad of rommelig stuk vloer.

IN DE DAG

Op één been staan tijdens het tandenpoetsen is een prima oefenmoment.

ONTHOUD Balansoefeningen zijn pas goed als ze een beetje moeilijk zijn. Maar wel altijd met steun in de buurt.

VALPREVENTIE

DE HUIS-CHECK

Loop met deze lijst door uw huis. Zet een kruisje als het in orde is.

Waar	Waar let ik op?	In orde?
Woonkamer	Geen losse kleden, snoeren of spullen op de grond	
Trap	Leuning aan beide kanten, goed licht, niets op de treden	
Badkamer	Antislipmat, beugels bij toilet en douche, douchestoel	
Slaapkamer	Lampje bij het bed, nachtlampje naar de wc	
Keuken	Veelgebruikte spullen op heuphoogte, geen klimmen op een stoel	
Buiten	Geen losse tegels, strooizout in de winter, goed licht bij de deur	

TIP Kleine aanpassingen maken een groot verschil. Een ergotherapeut kan ook bij u thuis meekijken.

SCHOENEN, OGEN EN MEDICIJNEN

Ook buiten het huis valt er veel te winnen.



TIP VAN TOPPIE

"Stevige schoenen zijn net zo belangrijk als sterke benen."

GOEDE SCHOENEN

Dicht, met een stevige hiel en een stroeve zool. Ook binnen geen losse slippers.

OGEN LATEN TESTEN

Laat uw ogen elke 1 à 2 jaar controleren.

MEDICIJNEN NAKIJKEN

Vraag de apotheek of de huisarts of uw medicijnen de kans op vallen vergroten.

LANGZAAM OPSTAAN

Ga eerst even op de rand van het bed zitten, dan pas staan.

EEN HULPMIDDEL

Een stok of rollator kan veel zekerheid geven. Laat u adviseren over het juiste model.

VITAMINE D

Voor ouderen is vitamine D vaak aan te raden. Overleg met de huisarts of apotheek.

TIP Neem bij uw volgende bezoek aan de huisarts of apotheek uw medicijnlijst mee en vraag naar een medicatiecheck.

VALPREVENTIE

OPSTAAN NA EEN VAL

Toch gevallen? Raak niet in paniek. Zo komt u veilig weer overeind.



1. **RUSTIG BLIJVEN LIGGEN**
   Haal een paar keer rustig adem. Voel of u ergens veel pijn heeft.
2. **ROL OP UW ZIJ**
   En kom dan op handen en knieën.
3. **KRUIP NAAR EEN STOEL**
   Zet beide handen op de zitting.
4. **EÉN VOET NAAR VOREN**
   Duw u omhoog en ga direct op de stoel zitten.

NIET ZELF OVEREIND?

Blijf warm liggen, trek iets over u heen en roep of bel om hulp.

ALARM

Woont u alleen? Een alarmknop of telefoon op zak geeft veel rust.

ONTHOUD Opstaan na een val kunt u oefenen, samen met de fysiotherapeut van Fysio Topfit. Dat geeft vertrouwen.

BANG OM TE VALLEN

Na een val zijn veel mensen bang om opnieuw te vallen. Die angst is begrijpelijk, maar kan ook een valkuil zijn.



1. **MINDER DOEN**
   Uit angst gaat u minder bewegen.
2. **ZWAKKER WORDEN**
   Daardoor worden spieren en balans juist zwakker.
3. **MEER KANS OP VALLEN**
   En zo wordt de kans op vallen groter.
4. **DOORBREEK DE CIRKEL**
   Met veilig en begeleid oefenen groeit uw vertrouwen weer.

PRAAT EROVER

Vertel uw fysiotherapeut, huisarts of familie dat u bang bent. U bent niet de enige.

KLEINE SUCCESSEN

Elke oefening die lukt, geeft een beetje meer vertrouwen.

ONTHOUD Fysio Topfit biedt valpreventie in een groep en individueel. Samen met anderen oefenen is vaak extra fijn.

VOOR MANTELZORGERS

Zorgt u voor iemand die vaak valt of bang is om te vallen? Zo kunt u helpen.



TIP VAN TOPPIE

"Help niet te veel: zelf doen houdt sterk."

MOEDIG BEWEGEN AAN

Wandel samen, of doe de oefeningen uit dit boek samen.

LAAT ZELF DOEN

Help alleen waar het echt nodig is. Zelf doen houdt de spieren sterk.

KIJK MEE IN HUIS

Gebruik de huis-check op p. 6.

LET OP SIGNALEN

Vaker struikelen, duizelig of verward? Meld het bij de huisarts.

NA EEN VAL

Ook zonder letsel: laat het de huisarts weten. Er kan een oorzaak achter zitten.

ZORG OOK VOOR UZELF

Mantelzorg is zwaar. Vraag op tijd hulp.

TIP Komt u mee naar een afspraak bij Fysio Topfit? Dan leert u ook hoe u het beste kunt helpen.

Fysio Topfit

Fysiotherapie in Ter Aar, Boskoop en Nieuwkoop



Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4
2461 AA Ter Aar



Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
2771 PD Boskoop



Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D
2421 TP Nieuwkoop

Telefoon 085-0514000
E-mail blijftopfit@fysiotopfit.nl
Website fysiotopfit.nl
Oefenfilmpjes topfitmettoppie.nl

Dit boek is bedoeld als uitleg naast uw behandeling. Het vervangt geen persoonlijk advies. Twijfelt u, of worden uw klachten erger? Neem dan contact op met Fysio Topfit of uw huisarts.

© Fysio Topfit · Stevig staan met Toppie