



## TEAM BLIJF GAAN & STAAN! Valpreventietraining bij de fysiotherapeut

Vechtverband is een samenwerkingsverband tussen zorgverleners in Breukelen, Nieuwersluis en Nieuwer ter Aa. Onze teams zorgen ervoor dat we samen als één voor u klaar staan. Heeft u vragen of opmerkingen? Stuur ze aan [vechtverband@vechtverband.nl](mailto:vechtverband@vechtverband.nl).

**VECHTVERBAND**  
ZORG VERBINDEN IN DE VECHTSTREEK

# Valpreventietraining bij de fysiotherapeut

Ook als u ouder wordt, wilt u zelfstandig de dagelijkse dingen kunnen blijven doen, zoals bijvoorbeeld uitjes ondernemen en boodschappen doen. Juist daarom is het belangrijk dat u zich veilig en vertrouwd voelt met uw lichaam. Wie goed in balans is, is zekerder van zichzelf. In Breukelen bieden de fysiotherapeuten 2 soorten trainingen aan, aanbevolen door VeiligheidNL, als valpreventieprogramma. Beide programma's duren circa 10 weken en wordt vergoed vanuit uw aanvullende verzekering.

## Individuele training

Bij Fysiotherapie Beelen wordt er het Otago Oefenprogramma aangeboden. Dit programma is een serie van spierversterkende en evenwichtsoefeningen die door een fysiotherapeut worden begeleid tijdens een aantal individuele afspraken. Het bestaat uit een serie in moeilijkheidsgraad toenemende beenspierversterkende en evenwichtsoefeningen en een wandelschema. De deelnemer ontvangt een activiteitenboekje met de instructies van de oefeningen en enkelgewichten (beginnend bij 1kg) om weerstand te bieden bij de spierkrachtoefeningen. Het duurt ongeveer 30 minuten om de oefeningen uit te voeren. Van de deelnemers wordt verwacht dat zij drie keer per week oefenen en minstens twee keer per week gaan wandelen. Het oefenprogramma verbetert de kracht en het evenwicht van de deelnemers en de deelnemers ervaren een toename van vertrouwen om activiteiten van het dagelijks leven zonder vallen te kunnen uitvoeren.

Voor contact: [Fysiotherapie Beelen](mailto:info@fysiotherapiebeelen.nl)  
[Straatweg 71A, Breukelen](mailto:info@fysiotherapiebeelen.nl)  
T: 0346-263775 of  
E: [info@fysiotherapiebeelen.nl](mailto:info@fysiotherapiebeelen.nl)

## Trainen in groepsverband

Bij Vechtstreek Fysiotherapie is de groepstraining 'In Balans' gericht op meer zekerheid in het bewegen en een actiever dagelijks leven. De kans om te vallen wordt daarmee kleiner. Deelname aan de trainingen maakt dat u letterlijk steviger in uw schoenen staat. In de trainingen wordt aandacht besteed aan conditietraining en balans- en krachtoefeningen en hoe u het beste kunt bewegen in uw dagelijks leven. De training duurt 60 minuten waarbij de oefeningen worden aangepast aan uw niveau waarbij er gekeken wordt bij welke handeling u moeite ervaart of graag zou willen verbeteren.

Voor contact: [Vechtstreek Fysiotherapie](mailto:info@vechtstreekfysiotherapie.nl)  
[de Angstel 34, Breukelen](mailto:info@vechtstreekfysiotherapie.nl)  
T: 0346-250573 of  
E: [info@vechtstreekfysiotherapie.nl](mailto:info@vechtstreekfysiotherapie.nl)