veiligheid nl
kenniscentrum letselpreventie

Zo verbetert u uw spierkracht en evenwicht.

Doe mee met het Otago-oefenprogramma!

Velen gingen u met succes voor. Deelnemers geven na afloop aan dat ze minder angst hebben om te vallen en steviger op hun benen staan. Ook hebben ze minder kans om te vallen.

Verbeter uw kracht en evenwicht met het Otago-oefenprogramma

Wilt u steviger op uw benen staan? En zelf de dagelijkse dingen blijven doen? Volg dan het Otago-oefenprogramma. Zo verbetert u uw conditie, spierkracht en evenwicht. Dit zorgt ervoor dat u makkelijker beweegt. Zo verlaagt u uw kans op een val.

Mensen willen zo lang mogelijk actief blijven en zelfstandig wonen. Maar door het ouder worden, gaan de dagelijkse dingen zoals boodschappen doen soms wat moeilijker. Misschien heeft u weleens moeite met het opstaan uit een stoel of verliest u regelmatig uw evenwicht? Met het Otago-oefenprogramma verbetert u uw spierkracht en evenwicht. De kans dat u valt neemt daarmee af. Ook hebben deelnemers na het doen van het Otago-oefenprogramma meer zelfvertrouwen.

Ervaring Otago-instructeur:

"De oefeningen van het Otago-oefenprogramma zijn duidelijk en de begeleiding is heel gestructureerd. Daardoor krijgen de deelnemers meer vertrouwen en kunnen zij thuis de oefeningen gemakkelijk herhalen."

Ervaring Otago-deelnemer:

"Ik voel mij echt veel zekerder op de been. Ik merk dat ik minder angst heb om te vallen, makkelijker de trap op loop en een boodschapje haal. Ik vind het ook zo fijn dat er echt wordt gekeken naar wat ik persoonlijk aankan."

Praktische informatie en oefeningen

Het Otago-oefenprogramma bestaat uit verschillende oefeningen. Deze maken uw beenspieren sterker en verbeteren uw evenwicht. De oefeningen passen bij uw niveau en worden langzaam opgebouwd. Zo kan iedereen het Otago-oefenprogramma doen.

Vindt u het leuk om andere ouderen te ontmoeten en samen te oefenen? Het Otago-oefenprogramma kunt u ook met een groep volgen.

Deskundige begeleiding en handige oefenmap

Tijdens het Otago-oefenprogramma komt een Otago-instructeur af en toe bij u thuis om u te helpen. Ook zal de instructeur u op vaste momenten bellen. De Otago-instructeur is een fysiotherapeut of oefentherapeut die speciaal is opgeleid om de Otago-training te geven.

U krijgt een oefenmap met heldere uitleg en foto's over de oefeningen. Zo kunt u de oefeningen makkelijk zelf thuis doen. Ook krijgt u een persoonlijk wandelschema.

Vragen? Neem contact op met:

Naam praktijk: Praktijk oefentherapie Cesar 'Hoeksewaard'

Telefoonnummer: 0186-620204

E-mailadres: praktijk@cesarhoeksewaard.nl

Straat:

Postcode en plaats: Oud-Beijerland / Numansdorp

Otago wordt aanbevolen door huisartsen, fysiotherapeuten en oefentherapeuten.

veiligheid nl
kenniscentrum letselpreventie