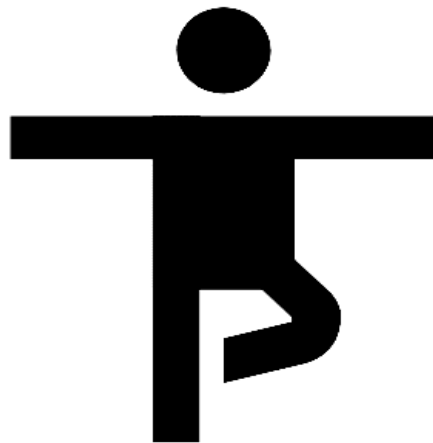




Oefeningen BALANS





Het **doel** van balanstraining is om maximaal de informatie vanuit de ogen en het lichaamsgevoel te gebruiken om de verstoorde evenwichtsfunctie te compenseren. Hierdoor zal uw evenwichtscontrole verbeteren waardoor u de activiteiten uit het dagelijks leven terug vlotter kunt uitvoeren.



Volgende **informatie** moet u weten vooraleer van start te gaan met de balanstraining:

- Voer de oefeningen **twee maal per dag** uit.
- Het grootste therapie-effect wordt verkregen wanneer de oefeningen **progressief**, maar wel intensief en **uitdagend** uitgevoerd worden.
- De oefeningen kunnen **duizeligheids- of evenwichtsklachten uitlokken**. Dit is normaal. Indien de klachten te erg worden, kan u de oefening wat rustiger aan doen ofwel een extra pauze inlassen.
- Voorzie **voldoende ruimte** om de oefeningen uit te voeren. Zorg dat u nergens over kan struikelen of tegenaan kan botsen.
- **Garandeer uw eigen veiligheid** door bijvoorbeeld te oefenen met uw rug in de hoek van een kamer. Bijkomend kan u een stoel voor u plaatsen zodat u niet naar voor kan vallen.
- Voer de oefeningen in stand **blootvoets** uit.
- Naast deze evenwichtsoefeningen wordt er sterk aanbevolen om uw algemene conditie te onderhouden. We raden aan **dagelijks minimum 20 à 30 minuten te wandelen**.



Progressie →

De **therapeut** duidt aan hoe u met **de oefeningen start**. Merkt u dat u een **niveau hoger** kan gaan? Ga dan op de **bovenste rij een stap verder**. Eens u de volledige rij heeft afgewerkt, kan u **nadien** verder opbouwen door naar de volgende stap te gaan op de **rij eronder**.



Voor elke oefening kan u op de webapplicatie een **instructievideo** raadplegen met een voorbeeld over hoe u de oefening dient uit te voeren.



Bij alle oefeningen waarbij dit symbool vermeld staat, kan u gebruik maken van de **webapplicatie**. Meer informatie over hoe u de webapplicatie gebruikt, vindt u terug bij de betreffende oefeningen.

Ba01: Stand met verschillende voetposities

<p>1. VOETEN OP HEUPBREEDTE</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sta rechtop met de voeten op heupbreedte uit elkaar. 2. Haak de handen in elkaar ter hoogte van de borst. 3. Blijf 30 seconden in deze houding staan.
<p>2. VOETEN TEGEN ELKAAR</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sta rechtop met de voeten tegen elkaar. 2. Haak de handen in elkaar ter hoogte van de borst. 3. Blijf 30 seconden in deze houding staan.
<p>3. SEMI TANDEM STAND</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Plaats vanuit de vorige positie één voet vooruit tot halverwege de andere voet. ! Plaats de voeten hierbij NIET breder. 2. Haak de handen in elkaar ter hoogte van de borst. 3. Blijf 30 seconden in deze houding staan.
<p>4. TANDEM STAND</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Neem plaats voor een rechte lijn (bijvoorbeeld: voeg van de vloer). 2. Plaats een voet mooi op de lijn. 3. Plaats nu uw andere voet voor de eerste voet (op één lijn) zodanig dat de hiel de tenen raakt van de achterste voet. 4. Haak de handen in elkaar ter hoogte van de borst. 5. Blijf 30 seconden in deze houding staan.
<p>5. OP EEN BEEN STAAN</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sta op één been (kies het been waar u zich het meest comfortabel bij voelt) ! opgepast: zorg dat u zich aan iemand/stoel kan vasthouden indien nodig. Haak de handen in elkaar ter hoogte van de borst. 2. Blijf 30 seconden in deze houding staan.



Progressie →

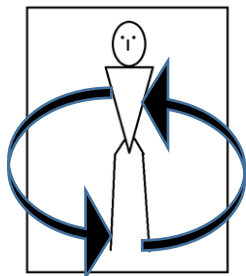
- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> Hoofd stil, ogen open ^a | <input type="radio"/> Hoofd stil, ogen gesloten ^b |
| <input type="radio"/> Ja knikken, ogen open ^c | <input type="radio"/> Nee schudden, ogen open ^d |
| <input type="radio"/> Ja knikken, ogen gesloten ^e | <input type="radio"/> Nee schudden, ogen gesloten ^f |

⚠ Nadat u alle oog en hoofdbewegingen heeft doorlopen, voert u de volledige oefenreeks opnieuw uit maar op een zachte ondergrond (kussen of gras).

⚠ Nadien kan u het nog moeilijker maken door langer te blijven staan. Tel telkens 30s bij.

Ba09: Stappen, stoppen en draaien

! Maak een recht stuk gang vrij bij voorkeur van ongeveer 8 meter en naast een muur zodat u houvast kan zoeken wanneer nodig.




1. Stap een viertal meter rechtdoor.
2. Stop en draai in een vlotte beweging 360° over je linkerzijde.
3. Stap verder tot het einde van de gang en draai je langzaam om.
4. Ga vijfmaal heen en weer.
Herhaal en draai deze keer over je rechterzijde.



Progressie →

- Ogen open tijdens de draaibeweging ^a Ogen gesloten tijdens de draaibeweging ^b

 Nadat u zonder moeite de draaibeweging met gesloten ogen kan uitvoeren, kan u dezelfde oefenreeks uitvoeren maar dan achterwaarts.