fysiotherapie
gilze

Cursus Valpreventie

Herkent u zich in het volgende:

1. Ik voel mij onzeker op de been
2. Ik ben bang om te vallen
3. Ik zoek graag steun aan meubels

Wij helpen u graag. Neem eenvoudig contact met ons op!

Fysiotherapie Gilze
Gezondheidscentrum De Flair
Lange Wagenstraat 55a
5126BB Gilze

0161 234 932
info@fysiotherapiegilze.nl
www.fysiotherapiegilze.nl

Valpreventie

Een val van de trap, struikelen over een mat of uitglijden op een gladde vloer.. Vallen is zo gebeurd. Het grootste aantal valongevallen gebeurd in en rondom uw eigen woning. Vallen kan vervelende gevolgen hebben: lichamelijk letsel (zoals botbreuken en blauwe plekken) en de angst om opnieuw ten val te komen. Dit leidt tot minder bewegen, waardoor de conditie en kracht verminderen en men activiteiten gaat vermijden. Dit leidt weer tot een hogere kans op vallen.

Wat houdt valpreventie in?

Het doel van valpreventie is de kans op vallen verminderen en daarmee ook de valangst. Tijdens het programma gaan we verder in op het veilig handelen en pakken we 'gevaarlijke' situaties in en om uw huis aan. Het programma ziet er als volgt uit:

- 4 à 5 individuele behandelingen fysiotherapie.
- Valanalyse waarmee we de risicofactoren voor het vallen inzichtelijk maken.
- Handvatten en oefeningen ter verbetering/behoud van de balans, spierkracht en mobiliteit.

Wilt u een valpartij voorkomen en meer zekerheid hebben tijdens het lopen? Uw geriatriefysiotherapeut kan u hierover voorlichten:

Ingrid Veroude
MSc. Geriatriefysiotherapeut

Mirthe van Gestel
Algemeen Fysiotherapeut