



Paramedisch Centrum

**Hoeksche Waard**

# Project Doortrappen

Chanouk Hoogmoed  
Nienke Koppelle-de Wit

# Programma

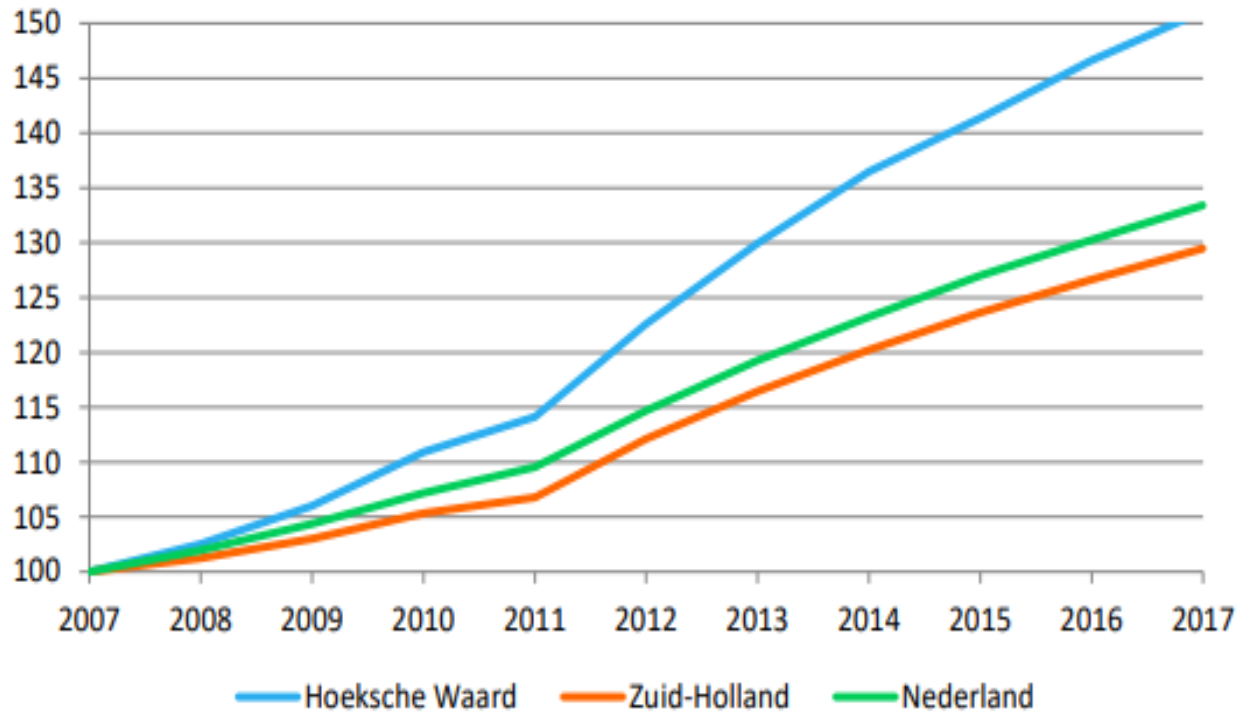
- ▶ Introductie
- ▶ Fysiologie van de ouder wordende mens
- ▶ Oefeningen
- ▶ Valpreventie
- ▶ Obstakels
- ▶ Positieve effecten bewegen
- ▶ Tips

# Introductie

- ▶ Cijfers Centraal Bureau voor de Statistiek → vergrijzing in de Hoeksche Waard
- ▶ Preventieve activiteiten → beter voorkomen dan genezen
- ▶ Veel verschillende initiatieven in de Hoeksche Waard!
- ▶ Belangrijk om in beweging te blijven!

# Introductie

Figuur 1.4 Ontwikkeling aantal 65-plussers, 2007-2017, index



# Introductie

- ▶ Cijfers Centraal Bureau voor de Statistiek → vergrijzing in de Hoeksche Waard
- ▶ Preventieve activiteiten → beter voorkomen dan genezen
- ▶ Veel verschillende initiatieven in de Hoeksche Waard!
- ▶ Belangrijk om in beweging te blijven!

# Wat is nodig / belangrijk bij fietsen?

- ▶ Mobiliteit
- ▶ Spierkracht
- ▶ Coördinatie / reactievermogen
- ▶ Balans

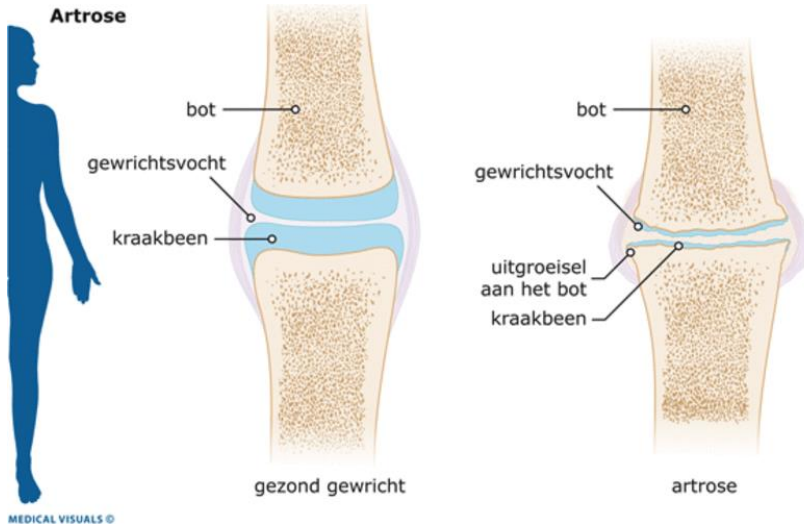
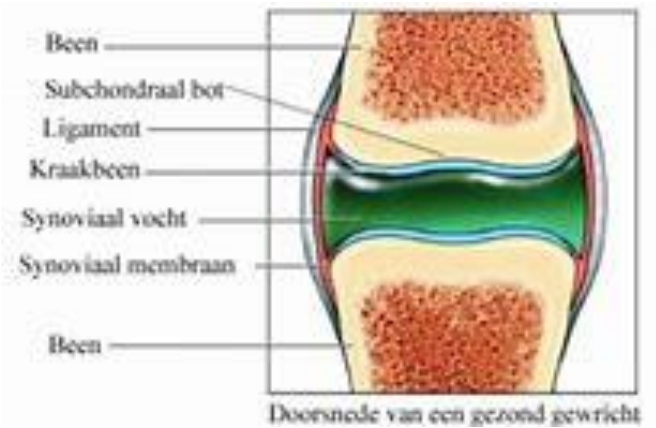


# Fysiologie van ouder wordende mens

- ▶ Mobiliteit
  - Mobiliteit nek bij omkijken
  - Mobiliteit benen om te kunnen fietsen/trappen
- ▶ Spierkracht
  - Handkracht: remmen
  - Beenkracht: tegen de wind in fietsen
- ▶ Coördinatie/reactievermogen
  - Snel reageren op omgevingsfactoren van buitenaf
  - Verkeerssituaties inschatten
- ▶ Balans
  - Bij op en af stappen

# Mobiliteit

- ▶ Bindweefsel verliest water
- ▶ Viscositeit Synovia neemt toe



Knie-artrose



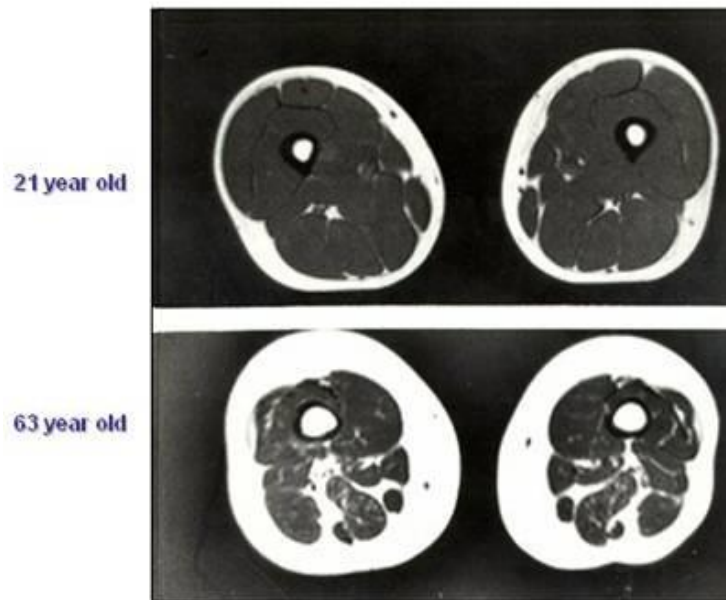
Knieprothese





# Spierkracht

- ▶ 50 jaar +/- 10% verlies spiermassa
- ▶ 80 jaar +/- 50 % verlies spiermassa
- ▶ Snelle spiervezels naar intermediaire vezels
- ▶ Sarcopenie



Age-related changes in muscle mass in thigh cross-sectional area of two people with similar BMI



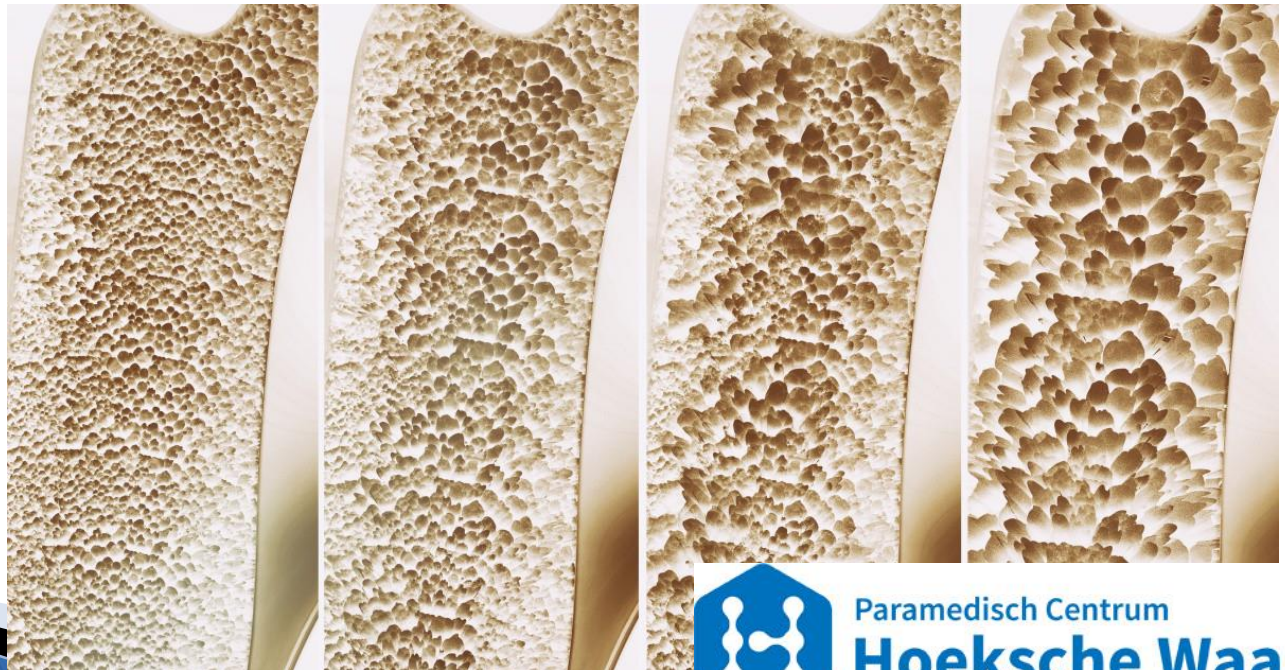
# Coördinatie / reactievermogen

- ▶ Daling snelheid prikkelgeleiding = verminderde reactiesnelheid
- ▶ Ogen: meer licht nodig, lens verliest veerkracht
- ▶ Frequentieplafond van 20 naar  $<10$  Khz



# Balans

- ▶ Valrisico neemt toe
- ▶ 80,000 botbreuken per jaar bij mensen boven de 50
- ▶ Osteoporose/Botontkalking



Paramedisch Centrum

**Hoeksche Waard**

# Valpreventie

- ▶ Bewustwording van activiteiten
- ▶ Bij val: kin op de borst, klein maken, proberen te rollen naar schouderbladen
- ▶ Moeilijke obstakels vermijden → beter voorkomen dan genezen
- ▶ Vallen Verleden Tijd & In Beweging

# Vallen Verleden Tijd

- ▶Cursus van 10 bijeenkomsten van 1,5uur
- ▶Groepsverband
- ▶Evenwicht- en coördinatie training
- Valpreventieparcours
- ▶Sport- en spel
- Veilig leren bewegen in drukke omgeving
- ▶Valtechnieken
- Veilig leren vallen
- Veiliger leren opstaan
- ▶Veel verzekeraars vergoeden de valpreventie



Paramedisch Centrum

**Hoeksche Waard**

# Obstakels

- ▶ Probeer obstakels zoveel mogelijk te vermijden. Inschattingsvermogen neemt af.
- ▶ Om obstakels heengaan
  - Laat achteropkomend en tegemoetkomend verkeer voorgaan.
  - Ga achter elkaar lopen of rijden.
  - Kijk goed om het obstakel heen en ga er voorzichtig langs. Stap eventueel af of zet de voeten op de grond



# Tips

- ▶ Met de voeten bij de grond kunnen
  - Zorgt voor goede balans
  - Makkelijker op- en afstappen
  - Jezelf verplaatsen zonder af te hoeven stappen
  
- ▶ Op- en afstappen
  - Eventueel fiets met een lage instap
  - Dan eerst gaan zitten en voet op trapper
  - Trapper omhoog om vaart te zetten
  
- ▶ Spiegeltje aan het stuur

# Positieve effecten bewegen

- ▶ Ook de ouder wordende mens is trainbaar!
- ▶ Conditie, kracht en balans verbeterd
- ▶ Goed voor zowel de fysieke als emotionele als sociale gezondheid (bij groepsverband)
- ▶ Relatie bewegen en geheugen → Erik Scherder, hoogleraar neuropsychologie



# Contact

- ▶ Locaties Puttershoek & Klaaswaal
- ▶ Telefoon: 0186-571447
- ▶ Email: [chanouk.hoogmoed@pmc-hoekschewaard.nl](mailto:chanouk.hoogmoed@pmc-hoekschewaard.nl)  
(fysiotherapeut) of [nienke.de.wit@pmc-hoekschewaard.nl](mailto:nienke.de.wit@pmc-hoekschewaard.nl)  
(bewegingsagoog)
- ▶ Internet:
  - <https://www.pmc-hoekschewaard.nl/>