

Vallen?

Dat wilt u toch voor zijn!



Met het klimmen der jaren neemt de kans toe om te vallen en daarbij lelijke blessures op te lopen. Wilt u dat voor zijn en met zelfvertrouwen in huis en buiten blijven bewegen? Volg dan een cursus valpreventie of een valtraining bij Valpreventie Groningen.



Valanalyse



De valanalyse bestaat uit testen om het risico op vallen in kaart te brengen.

We behandelen verschillende factoren die het risico op vallen kunnen vergroten, zoals mobiliteit, spierkracht, angst om te vallen, visusproblemen, medicatiegebruik en duizeligheid. Na de valanalyse kunnen we een advies op maat geven.



Vallen Verleden Tijd



Vallen Verleden Tijd is een groepstraining. Tijdens de training worden situaties uit het dagelijks leven nagebootst, waarbij vallen een risico is. Ook leert u hoe u veilig kunt vallen.

Tijdens de training leert u:

- gevaarlijke situaties herkennen.

- in te spelen op gevaarlijke situaties. Hoe kunt u vallen vermijden en hoe kunt u in balans blijven als u toch dreigt te vallen?
- rol- en valtechnieken die de kans op blessures en botbreuken verminderen. Dit oefent u op dikke matten.
- bewegen in een volle, drukke omgeving.

Otago Beweegprogramma



Het Otago Beweegprogramma bestaat uit een serie beenspierenversterkende en evenwichtsoefeningen.

De moeilijkheidsgraad van de oefeningen neemt gedurende het programma toe. Het oefenschema wordt op de individu afgestemd. Het is mogelijk om het programma als groepstraining te volgen of individueel bij u thuis.



Daarnaast maakt een wandelschema deel uit van het programma.

In Balans



In Balans is een groepstraining. De cursus bestaat uit voorlichting en een bewegingsprogramma.

Het bewegingsprogramma is gebaseerd op Tai Chi. Het is gericht op het verbeteren van de algehele fitheid, spierkracht en balans. In Balans biedt een gerichte training voor opstaan en lopen.



Kosten



Sommige zorgverzekeraars vergoeden (een deel van) de cursus. Dit kunt u zelf bij uw zorgverzekering navragen.

Programma	Kosten	Duur
Valanalyse	€ 25,-	45 minuten
Vallen Verleden Tijd	€ 150,-	10 lessen van 1,5 uur
Otago Bewegingsprogramma	€ 130,-	12 lessen van 1 uur
In Balans	€ 150,-	12 lessen van 1 uur





Valpreventie Groningen
Onderdeel van Fysiotherapie Ebbingepoort

Telefoon: 050 364 20 83

E-mail: info@valpreventie-groningen.nl

Website: www.valpreventie-groningen.nl