

Werkwijze

- Eerste twee behandelingen intakegesprek, onderzoek en testen.
- 10 behandelingen, individueel of klein groepje.
- Balansoefeningen in hindernisbaan.
Ervaren van naar de grond gaan op een dikke mat.
Toepassen van balanssituaties voor het dagelijks leven.
- Cursusboek en huiswerk oefeningen.

Hoe komt u bij de fysiotherapie?

Via uw huisarts of specialist heeft u een verwijzing nodig. Wanneer u aanvullend verzekerd bent en/of een chronische verwijzing heeft, worden de behandelingen geheel of gedeeltelijk vergoed.

Geregistreerd geriatrische fysiotherapeut
J. Coenen De Berkenheg 33 5561 CA Riethoven
tel. 040-2076620 info@coenenfysiotherapie.nl
www.coenenfysiotherapie.nl

Valpreventie en valtraining.

Gespecialiseerd in fysiotherapie voor ouderen.



J.P.G.M. Coenen
De Berkenheg 33
5561 CA Riethoven
tel. 040-2076620

Vallen

Is voor velen waarschijnlijk niet iets om dagelijks bij stil te staan. Maar een valpartij kan een hoop narigheid veroorzaken. Het kan je zelfvertrouwen aantasten en kan leiden tot verlies van zelfstandigheid.

Gelukkig kunt u er zelf iets aan doen om de kans op vallen een stuk kleiner te maken. Door het volgen van het beweegprogramma valpreventie en valtraining vergroot u het zelfvertrouwen, evenwicht en spierkracht.



Valpreventie en valtraining

Het valpreventieprogramma bestaat uit informatie verstrekking, testen en praktisch oefenen.

Informatie over:

- Het ontstaan van vallen.
- Onveilige situaties thuis.
- Chronische aandoeningen zoals artrose en osteoporose.
- Hulpmiddelen zoals rollator.

Testen van:

- Evenwicht.
- Looppatroon.
- Heb ik een verhoogd valrisico?
- Nederlandse norm van bewegen.

Praktisch oefenen:

- Speciale balans oefeningen,
- Conditie en spierkrachttraining.
- Alledaagse bewegingen in huis.
- Wat te doen als je gevallen bent.
- Valtraining op een dikke mat.