



ACTIEVE OEFENTHERAPIE BIJ OUDEREN IN EEN WZC-SETTING

Freija Govaert & Linde Parasie

Wie zijn wij?

Freija Govaert

- Opleiding
 - Master kinesithérapie: (ver)ouderen (UGent, 2018)
 - Vlotago-instructeur (EVV, 2022)
- Werkveld
 - Kinesithérapeut Revales
 - Praktijkassistent UGent: (ver)ouderen



Linde Parasie

- Opleiding
 - Master lichamelijke opvoeding (UGent, 2007)
 - Master kinesithérapie (UGent, 2016)
 - Vlotago-instructeur (EVV, 2022)
- Werkveld
 - Kinesithérapeut Movita
 - Praktijkassistent UGent: (ver)ouderen





INLEIDING

Werken in een WZC

- Personeelstekort
- Ondersteuning zorg
- Grote bewonersvariatie
- ...



Doelstellingen

- Bewoner
- Zorgondersteunend





Palliatieve bewoners
Zware neurologische stoornissen
Zieke bewoners



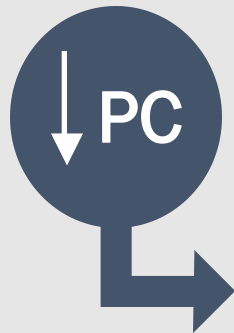
POSTURALE CONTROLE

Posturale controle

= Houdingscontrole

= Houdingsoriëntatie + houdingsstabiliteit

= afferente + efferente informatie



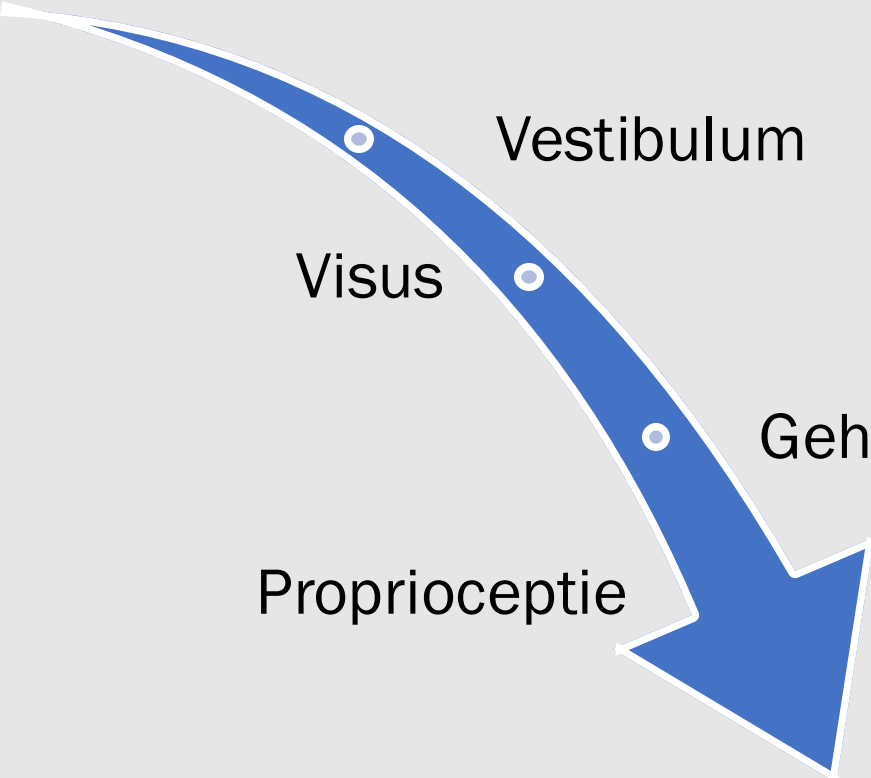
- Evenwicht
- Houding
- Kracht
- Valangst
- Zelfstandigheid
- ...

QoL + zorg



Sensorisch systeem

Vestibulum
Visus
Gehoor
Proprioceptie

A blue curved arrow pointing downwards and to the right. Along the curve, there are four small white circles. To the right of each circle is a label: 'Vestibulum' (top), 'Visus' (second), 'Gehoor' (third), and 'Proprioceptie' (bottom).

Motorisch systeem

Houding
Lenigheid
Kracht
Evenwicht
Uithouding
Fysieke activiteit

A blue curved arrow pointing downwards and to the right. Along the curve, there are five small white circles. To the right of each circle is a label: 'Houding' (top), 'Lenigheid' (second), 'Kracht' (third), 'Evenwicht' (fourth), and 'Uithouding' (bottom). Below the arrow, the text 'Fysieke activiteit' is written.

Vestibulum

- Pathologieën
 - Vestibulaire hypofunctie
 - BPPV
- Integratie in oefeningen
 - **Hoofdbewegingen → + rompbewegingen**
 - Blikstabilisatie
 - (behandeling van BPPV (Epley))
- Voordelen van trainen
 - Positief effect op PC
 - Nekmobiliteit
 - Valpreventie
 - LANGE TERMIJN

Vestibulum

- Beperkte cervicale mobiliteit → link met verhoogd valrisico
 - Sterke link met benign paroxysmal positional vertigo (BPPV)
 - Limiteert visuele monitoring van plotselinge veranderingen in de ruimte
→ minder visuele input naar vestibulaire systeem
 - Onderzoek: 95 65j+ , prospectieve studie van 1 jaar
 - Cervicale proprioceptie + extensie + lateroflexie + rotatie beperkter bij vallers
 - Cervicale flexie beperkter bij niet-vallers

Tine Roman de Mettelinge et al. 2023

Visus

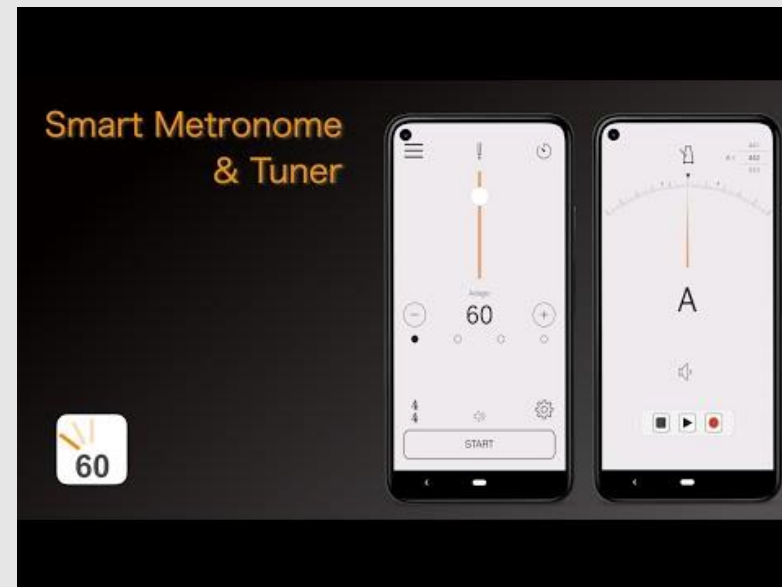
- Afnemen van
 - Waarneming van contrast
 - Dieptezicht
 - Scherppte
- Aandacht voor
 - Bril
 - Omgeving
- Integratie in oefeningen
 - Bewust kijken integreren
 - Gericht kijken bij actieve oefeningen
 - Werken met kleuren
 - Visuele cues

Sensorisch systeem



Gehoor

- Link met
 - sociale isolatie / communicatiemoeilijkheden
 - Alzheimer dementie
 - Valrisico (*Kavelin Rumalla et al. 2015*)
 - (RGM-methode -> Nederland)
- Aandacht voor
 - Hoorapparaat
- Integratie in oefeningen
 - Auditieve cues
 - Werken met muziek
 - Non-verbaal ondersteunen



Proprioceptie

■ Integratie in oefeningen

- Variëren in steunvlakken
 - Geriatrische stoel / rolstoel / behandeltafel
- Variëren in ondersteuning
 - Armsteun / rugsteun / therapeut
- Variëren in steunname
 - Rollator / stok / hand / bal / ...
- Variëren in uitgangshoudingen
- Variëren in ondergronden
- Schoeisel (blote voeten)

Sensorisch systeem



ROMP = KEYPOINT

Motorisch systeem

Houding

Lenigheid

Kracht

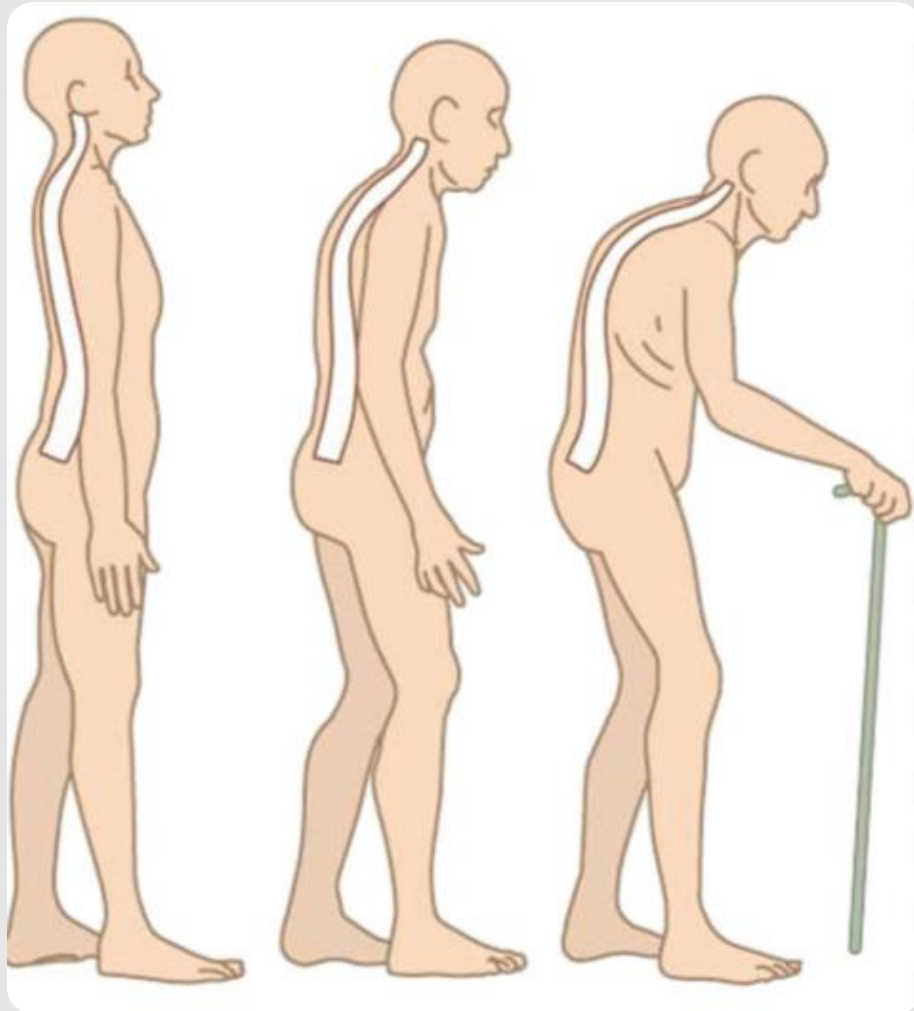
Evenwicht

Uithouding

Fysieke activiteit



Houding



Belangrijk!

- Ook bij sedentaire of rolstoelgebonden bewoners
- Secondaire complicaties zoals
 - Verhoogd valrisico
 - Ademhaling
 - Lage rugpijn
 - Moeilijke transfers
 - Rompstijfheid
 - Afname kracht romp
 - Verminderde armzwaai
 - Verminderde stapsnelheid
 - Verhoogde morbiditeit / mortaliteit

Bron: AZ Alma
Geriatrisch Symposium 2019

Cfr. Ziekte van Parkinson

(verminderde dopamine transport capaciteit)

Michael Tieland et al. 2018

Houding

- Uit patroon halen
→ Zwakkere bewoners: uit rolstoel /
geriatrische zetel of kantel leuning achteruit
- Verschillende uitgangshoudingen

Mobiliteit

Proprioceptie

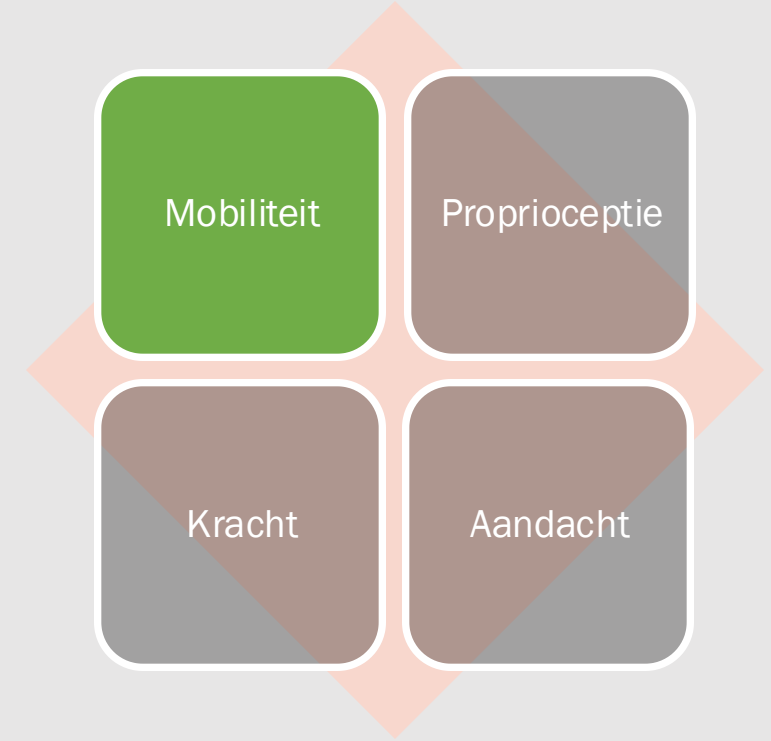
Kracht

Aandacht



Houding

- Stretching
 - Posterieure keten OL
 - Anterieure keten nek, romp en BL
 - M. Quadratus lumborum
 - (Adductoren - zorgondersteunend)

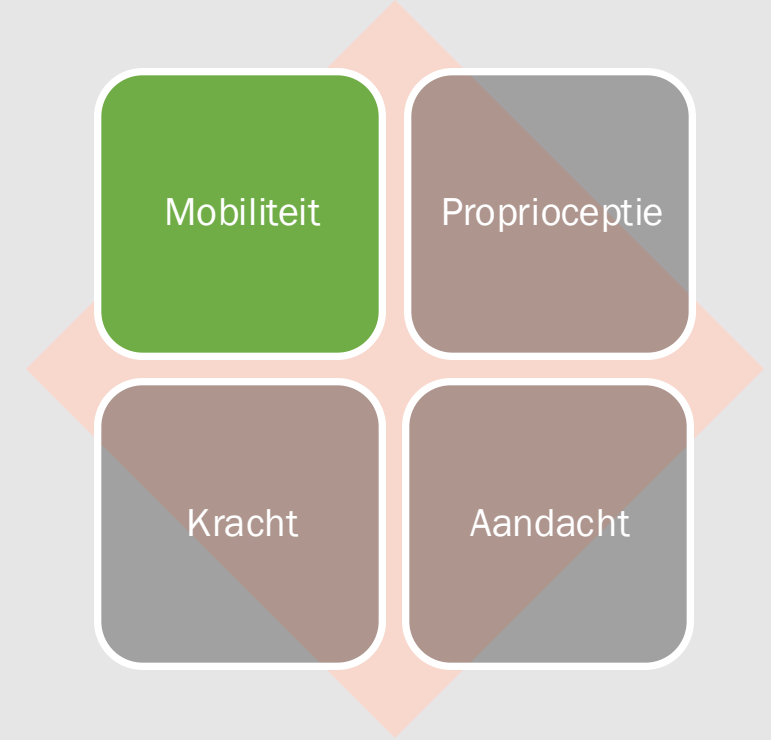


Frequentie	Dagelijks
Volume	30 seconden - 5x/spier
Intensiteit	Zacht / statisch
Tip	CR

Houding

■ Dissociaties

- Bekken tov romp
 - Billenmars
 - Bekkenkantelingen
 - Weightbalance
- Romp tov bekken
 - Rotaties
 - Lateroflexie
 - Flexie / extensie



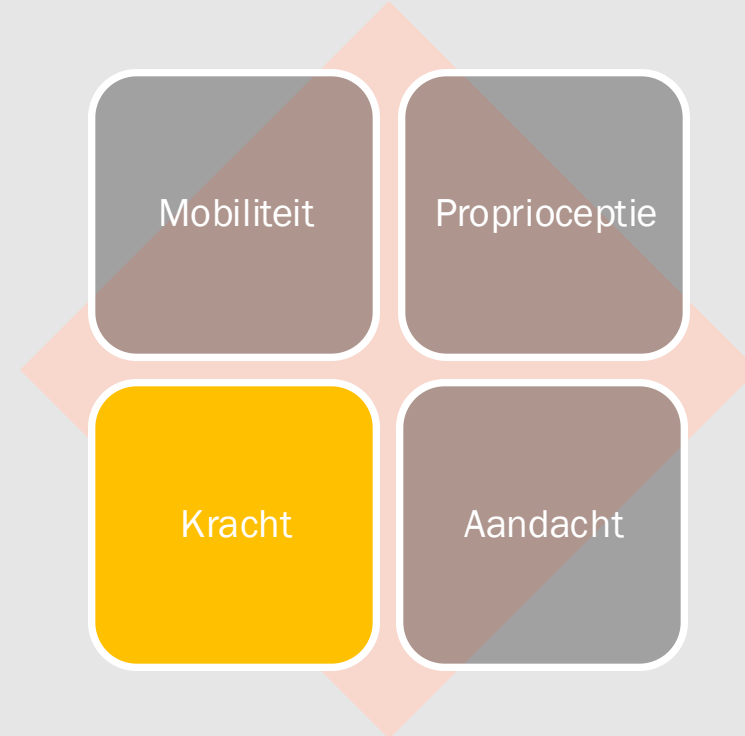
Houding

- Bewustmaken – bijsturen – oefenen
- Chin tucks, scapula setting, lumbale anteversie / retroversie
- Spiegel-oefeningen
- 4TD: tegenhouden (cfr. Koenraad De Weerdt)



Houding

- Rugextensoren
- Buikspieren
- Knie-extensoren
- Gluteï
- ...



Houding

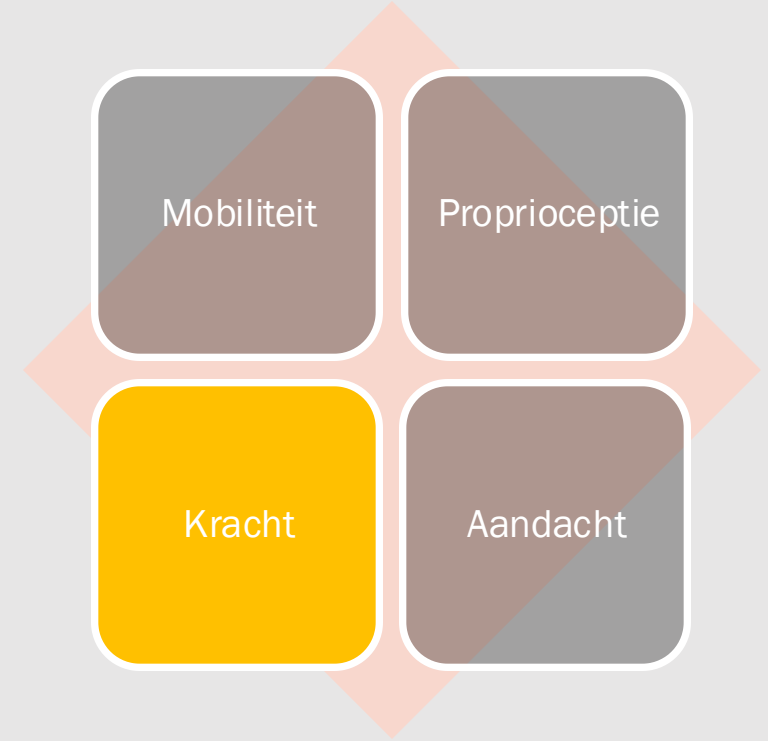
- Analytische krachttreinig
- Functionele krachtttraining
- Transfers + zelfstandigheid

Basiskracht:

60-70% 1RM

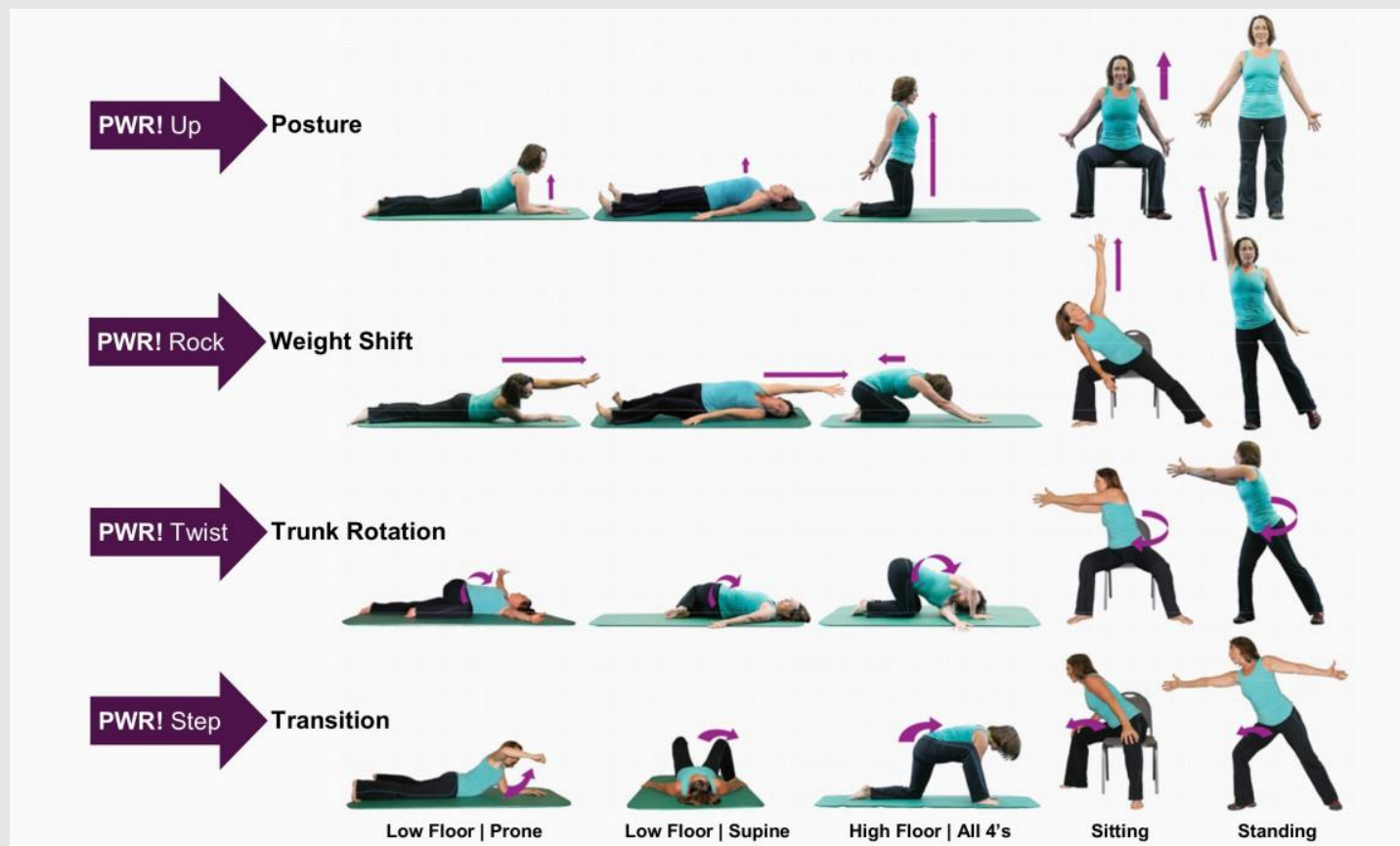
↑ 3 sec conc – 5 sec exc

Bron: COMBAT



POWER

Houding



Mobiliteit

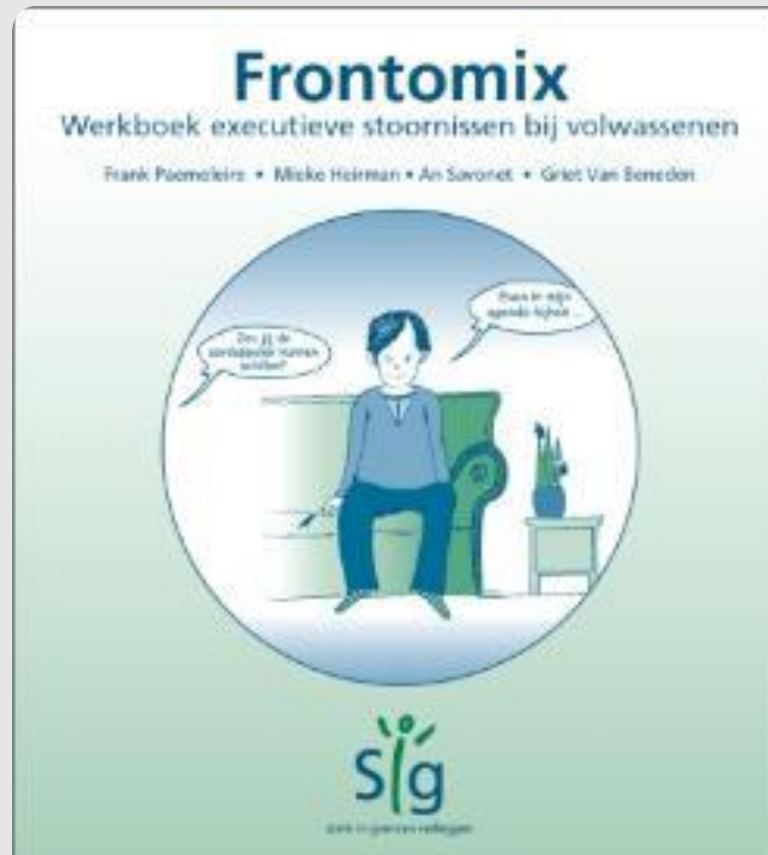
Proprioceptie

Kracht

Aandacht

Houding

- Bewaren van houding tijdens aandachtsactiviteiten / dubbeltaken



Mobiliteit

Proprioceptie

Kracht

Aandacht

OOK TRAINBAAR

- Evenwicht
- Uithouding
- Fysieke activiteit



Motorisch systeem



Uithouding

Frequentie

3x/week tot dagelijks

Volume

- 20 – 30 minuten
- Eventueel onderverdeeld in blokjes van 10 minuten

Intensiteit

- Borg tussen 12 en 14
- Een beetje lastig

Progressie

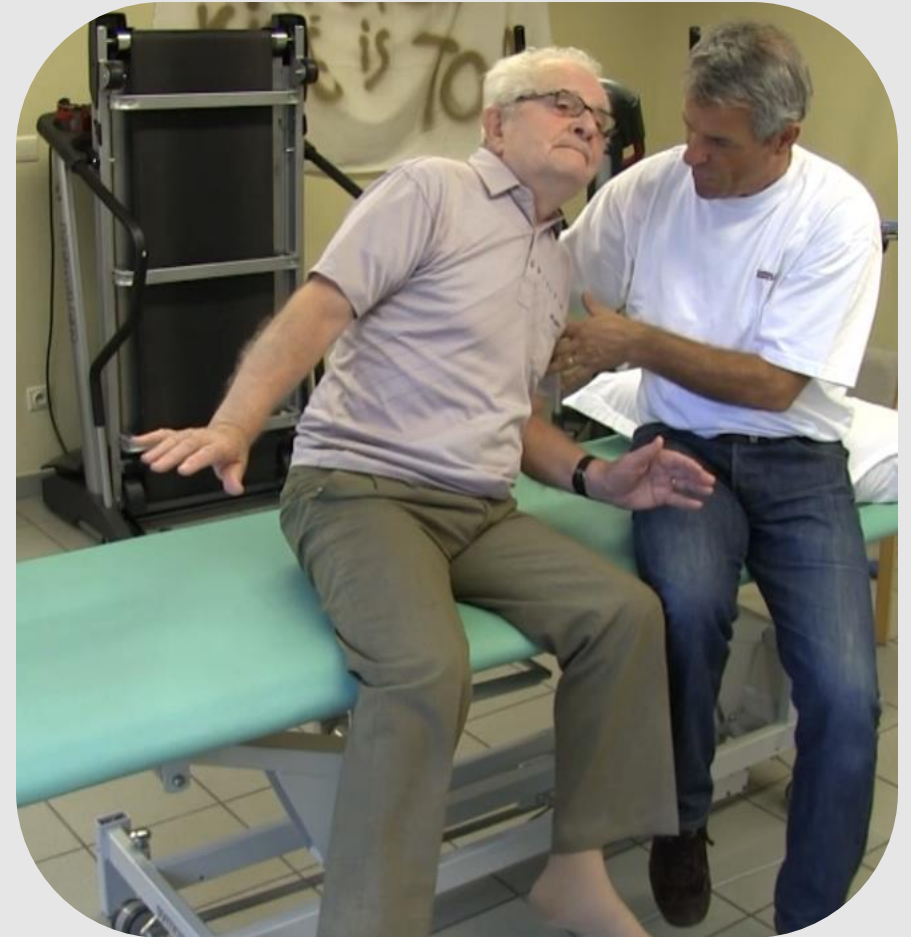
- Langere duur
- Frequenter



Niets veranderen aan intensiteit

Evenwicht

- Statisch + dynamisch (+reactief)
- In verschillende uitgangshoudingen
- Werk aan LOS



Fysieke activiteit





AANDACHTSPUNTEN

- Therapie is afhankelijk van testing
- Opwarming
- Cooling down



ZIJN ER NOG
VRAGEN?



BEDANKT
VOOR UW
AANDACHT