

Menu

Menu



Fysiofit Berghem

Molenweg 2b
5351 EV Berghem
Tel: 0412-401764
Fax: 0412-404940
info@fysiofitberghem.nl

Openingstijden:

Maandag/donderdag
8.00 - 20.00 uur
Vrijdag
8.00 - 18.00 uur

Valpreventie / Valtraining

Vallen

Vallen is voor velen waarschijnlijk niet iets om dagelijks bij stil te staan. Maar met het ouder worden stijgt de kans op vallen. Ongeveer een op de drie 65-plussers valt jaarlijks minstens één keer.

Gevolgen van vallen

Een valpartij kan nare gevolgen teweegbrengen, denk o.a. valangst waardoor aantasting van het zelfvertrouwen, vermijden van activiteiten waardoor verlies zelfstandigheid/ fysieke fitheid, maar ook te denken aan lichamelijk letsel waarbij medische behandeling noodzakelijk is. Het is dus erg belangrijk om valongelukken zo veel mogelijk te voorkomen.

Oorzaken

Vallen

Soms heeft de oorzaak te maken met de persoonlijke factoren denk aan balansverstoringen, slechter zien, verminderde spierkracht. Maar de oorzaak kan ook gelegen zijn in omgevingsfactoren denk aan hoge drempels, losliggende kledjes, gladde vloeren. Hoewel niet elke val voorkomen kan worden, is het zeker mogelijk om maatregelen te treffen die het risico van vallen sterk verkleinen. Denk dus niet bij voorbaat dat er toch niets aan te doen is!

Fysiotherapie

Fysiofit Berghem geeft u de mogelijkheid om samen te kijken naar de mogelijke oorzaken van het vallen. Naast het intakegesprek worden testen uitgevoerd. Vervolgens krijgt u een advies en stellen we graag een persoonlijk programma op maat samen waarbij praktisch geoefend wordt. Het programma is bedoeld voor thuiswonende ouderen die lichamelijk nog fit zijn, maar waarbij minstens 1 valincident in afgelopen jaar heeft plaatsgevonden. Het programma is tevens bedoeld voor thuiswonende ouderen met lichamelijke beperkingen en verhoogd valrisico. Wanneer u interesse heeft kunt u contact met ons opnemen. Meestal worden de kosten vergoed door de aanvullende verzekering.

