



World
PT Day
2025

VALPREVENTIE

#2

Vallen is wereldwijd de op één na grootste oorzaak van sterfgevallen als het gaat om onbedoeld letsel

wereldwijd
37,3 miljoen
valincidenten waarbij
medische hulp nodig is



Volwassenen van
60 jaar en ouder
lopen het grootste risico op
een dodelijke val



Hoe fysiotherapie kan helpen bij valpreventie?

Beweging is onmisbaar voor valpreventie -

de fysiotherapeut heeft een belangrijke rol in het geven van valpreventietraining om je te helpen bij het verbeteren van balans, spierkracht, coördinatie en mobiliteit. Oefeningen kunnen bestaan uit:

- **Zit-naar-sta-oefeningen**
- **Reikoefeningen**
- **Balansoefeningen**
- **Loopoefeningen** op verschillende snelheden en in verschillende omgevingen
- **Opstaan van de vloer**

Activiteiten zoals wandelen of tai chi kunnen ook helpen.

De fysiotherapeut kan helpen bij:

- Het leren **hoe je dagelijkse activiteiten veilig uitvoert**, zoals opstaan uit een stoel of traplopen
- Beoordelen of je een **loophulpmiddel** nodig hebt
- **Signaleren wanneer er hulp nodig is van andere zorgverleners** bijvoorbeeld als het gaat om aangepast **schoeisel** of om **veiligheidsaanpassingen** aan je huis



Hoe groot is het valrisico voor jou?

Laag risico: je bent een oudere **zonder valgeschiedenis**, of je hebt één niet-ernstige val gehad en **geen problemen met balans of lopen**.



Middelmatig risico: je hebt **één val gehad** en hebt enige problemen met balans of lopen.



Hoger risico: je hebt **twee of meerdere valincidenten of één val met letsel** in het afgelopen jaar gehad. Je hebt symptomen van kwetsbaarheid. Na een val kon je niet zonder hulp op staan binnen ten minste een uur. Wanneer je na je val bewusteloos bent geweest en ontlasting bent verloren.



Fysiotherapeuten hebben een belangrijke rol in het beoordelen van valrisico en het geven van een valpreventietraining om toekomstige valincidenten te voorkomen. Ze kunnen onder andere het volgende beoordelen:



- Je **spierkracht, mobiliteit en balans**
- Hoe **stabiel je bent tijdens het lopen** of het uitvoeren van **dagelijkse taken**
- Je vermogen om **meerdere dingen tegelijk** te doen wanneer je lichamelijk actief bent



De fysiotherapeut werkt vaak nauw samen met andere zorgverleners. Dit wordt een multidisciplinaire benadering genoemd.

Waarom is valpreventie belangrijk?

Vallen is een **belangrijke oorzaak van letsel** bij ouderen, vaak met ernstige gevolgen zoals verlies van zelfredzaamheid en kwaliteit van leven.

Begrijpen hoe je een val kunt **voorkomen** kan je helpen **veilig te blijven** en je **huidige kwaliteit van leven te behouden**.



Je kan contact opnemen met de huisarts of fysiotherapeut over hoe je een val kunt voorkomen!



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 September
www.world.physio/wptday