

Meer informatie?

Bel 050 527 05 06 of mail naar info@pcrr.nl

Langskomen kan natuurlijk ook.
U bent van harte welkom bij
PCRR Hilberdink:
Helper Molenstraat 25-41, Groningen

Openingstijden

Maandag & donderdag:

8:00 - 21:30 uur

Dinsdag, woensdag & vrijdag:

8:00 - 17:00 uur

Kijk ook op onze website:

www.pcrr.nl

Over PCRR Hilberdink

PCRR Hilberdink is een unieke fysiotherapiepraktijk voor zowel mensen met alledaagse klachten en blessures, als mensen met chronische aandoeningen in het bijzonder. Niet alleen hebben wij al meer dan 30 jaar ervaring in de behandeling van deze specifieke doelgroep, ook onze aanpak is onderscheidend. Wij willen geen 'ziektezorg' leveren, maar 'gezondheidszorg': een actieve behandelvorm gericht op uw mogelijkheden in plaats van uw beperkingen. Daarbij gaan wij altijd uit van uw hulpvraag, van wat u graag (weer) wilt kunnen doen. Wij bieden diverse multidisciplinaire behandelprogramma's aan voor patiënten met bijvoorbeeld artrose, COPD en chronische pijnklachten.

PCRR Hilberdink is o.m. aangesloten bij: ParkinsonNet, ClaudicatioNet, ReumaNet-Noord, Rugnetwerk Noord Nederland, Geriatrie Netwerk Groningen, Nederlandse Health Professionals in de Reumatologie (NHPR) en de werkgroep Integraal Kankercentrum Nederland (IKNL).

Opstaan Tegen Vallen

Valmanagement & valtraining



Voor alles wat u dagelijks beweegt!



- Effectief oefentherapeutisch programma
- Begeleiding door gespecialiseerde fysiotherapeuten
- Voorlichting middels een presentatie en cursusmap



Het probleem van vallen

Vallen is een groot gezondheidsprobleem. Ongeveer één op de drie personen van 65 jaar en ouder valt minstens één keer per jaar. Oorzaken van vallen kunnen zijn: verminderde beweeglijkheid, verminderde spierkracht, evenwichtstoornissen, duizeligheidsklachten, het verkeerd of helemaal niet gebruik maken van een loophulpmiddel, het struikelen over losliggende voorwerpen of slechtziendheid.

De gevolgen van vallen

Een valpartij heeft behoorlijke gevolgen: hierbij valt te denken aan blessures aan de gewrichten of zelfs botbreuken. Naast lichamelijke gevolgen zijn er ook psychosociale gevolgen zoals valangst, vermindering van het zelfvertrouwen en een toename van de afhankelijkheid. Hierdoor durven mensen niet meer goed alleen het huis uit en zijn afhankelijk van hulp van derden. Er kan sprake zijn van onzekerheid en angst om (weer) te vallen.

Onderzoeken

Uit diverse onderzoeken is gebleken dat gecombineerde oefenprogramma's met zowel balans- als krachtoefeningen gericht op het voorkomen van vallen positieve effecten hebben. Er werd in deze oefenprogramma's ook aandacht besteed aan het veilig leren vallen om ernstige blessures te voorkomen. Thuiswonende ouderen, die deze programma's volgden, vielen minder en liepen minder letsel op. De effecten waren zelfs nog vier jaar na het einde van het programma aanwezig.

Opstaan Tegen Vallen

Omdat vallen een bekend gezondheidsprobleem vormt en valtraining effectief is gebleken, heeft het Paramedisch Centrum voor Reumatologie en Revalidatie Hilberdink het 'Opstaan Tegen Vallen' (OTV) programma ontwikkeld.

Dit oefentherapeutisch programma bestaat uit twee delen.



PCRR Hilberdink: behandelprogramma 'Opstaan Tegen Vallen'

Deel 1: Valgevaarmodule

In het eerste deel ('valgevaarmodule') van het oefenprogramma wordt aandacht besteed aan het herkennen van en reageren op valgevaarlijke situaties en aan het verbeteren van uw algehele fitheid. Daarnaast worden er oefeningen gegeven door middel van circuits en/of loopparcours waarbij gebruik wordt gemaakt van balans- en evenwichtsoefeningen. U leert lopen over niet egale ondergronden en krijgt adviezen ten aanzien van het (eventuele) gebruik van hulpmiddelen. Ook krijgt u oefeningen voor thuis om te werken aan uw spierkracht, evenwicht en lenigheid.

Deel 2: Valtrainingmodule

Het tweede deel ('valtrainingmodule') van het programma, het deel 'valtraining', bestaat uit functionele oefentherapie, waarbij u daadwerkelijk leert vallen op de dikke mat. De valtraining is methodisch opgebouwd om de veiligheid te kunnen garanderen. Indien de 'valtrainingmodule' niet geschikt voor u is, volgt u nog een aanvullend programma van de 'valgevaarmodule'.



Hoe lang duurt het programma?

De totale duur van het programma is 10 tot 15 weken, afhankelijk van het traject dat u volgt. Een les duurt 60 minuten en vindt altijd plaats onder begeleiding van twee geschoolde fysiotherapeuten.

Intake gesprek

Welk traject u volgt ('valgevaar- en/of valtrainingmodule') wordt met u besproken tijdens het intake gesprek. Voor deelname aan het Opstaan Tegen Vallen programma heeft u een verwijzing nodig van uw huisarts of specialist.