

Valpreventie

Bent u het afgelopen jaar al eens gevallen of vaker bijna gevallen?

Bent u bang om te vallen of voelt u zich onzeker en instabiel als u dagelijkse taken uitvoert? Misschien heeft u dan wel een verhoogd valrisico.

Vallen komt vaker voor dan u denkt!

Eén op de drie 65-plussers valt minstens 1 keer per jaar. Hiervan belandt ongeveer 15% in het ziekenhuis met ernstig letsel zoals breuken of hersenschade. Daarnaast is zo'n val natuurlijk een nare gebeurtenis en de angst om nog een keer te vallen kan mensen beperken in hun lichamelijke of sociale activiteiten. Dit kan uiteindelijk ook ten koste gaan van de gezondheid. Ook al kunnen de oorzaken van een val heel divers zijn, het vallen kan voorkomen worden! De aanpak hiervan is vaak breed. RondOm Podotherapeuten kan u helpen om hierbij een start te maken.

Podotherapie en valpreventie

De voeten zijn de basis van het lichaam en doorgaans het enige contact met de ondergrond. Het ouder worden gaat helaas vaak gepaard met een afname van spierkracht en coördinatie. In de voeten is dit niet anders, met als gevolg instabiliteit of stijfheid van de gewrichten, doorgezakte voeten, afwijkende stand van de tenen, verminderd vetkussen en/of verminderd gevoel onder de voetzolen. Een slechte conditie van de voeten of pijnklachten aan de voeten zijn niet alleen vervelend, maar ook direct in verband te brengen met een hoger valrisico. Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat goede voetzorg- en voetconditie het aantal valincidenten met zo'n 35% kan laten afnemen.

De podotherapeut kan door middel van lichamelijk onderzoek en geavanceerde meetapparatuur de belangrijkste risicofactoren omtrent uw balans in kaart brengen en zo gericht adviseren. Dit kan bijvoorbeeld advies zijn met betrekking tot het optimaal in conditie houden van de voeten, door onder andere oefeningen, schoenadviezen of door zo nodig hulpmiddelen aan te meten. Ook gericht doorverwijzen naar andere disciplines behoort tot de mogelijkheden. RondOm Podotherapeuten werkt hierbij nauw samen met verschillende fysiotherapeuten en houdingstherapeuten.

Algemene adviezen betreft vallen

- Zorg ervoor dat u goed ziet! Laat uw ogen regelmatig testen en gebruik uw bril altijd. Zorg voor goede verlichting in huis.
- Sommige medicijnen kunnen het valrisico verhogen. Merkt u dat u sneller draaierig of instabiel bent bij het gebruik van een bepaald medicijn? Bespreek dit dan met de huisarts.
- Vermijd risicovol gedrag! Sta rustig op als u snel duizelig bent, draag stabiele schoenen en vermijd onveilige situaties, zoals op een stoel staan, en maak gebruik van de hulpmiddelen die u nodig heeft.
- Leef in een veilig huis! Laat niets rondslingeren op de vloer, pas op met kledjes en snoeren en zorg voor een veilige trap. Doe eventueel de www.huistest.nl om te kijken hoe veilig uw huis is.
- Blijf gezond en fit! Eet gezond met genoeg calcium en neem eventueel vitamine D als u botontkalking heeft. Wees matig met alcohol. Blijf in beweging en blijf uzelf hier ook in uitdagen. Een gezond lichaam is een stabiel lichaam!

