

Terugblik conferentie 'de kracht van het ouder worden' maatwerk en wederkerigheid
13 feb 2016 Amsterdam

werkgroep;
'Valpreventie in het licht van vitaal bewegen'.

Gegeven door
Harriet den Braber - fysiotherapeut
Connie Oterdoom - euritmitherapeut

In deze werkgroep hebben we de incidentie en preventie van het vallen bij ouderen besproken.
Wanneer zijn ouderen valgevaarlijk?

Valrisico tests uit de fysiotherapie werden gebruikt om te oefenen en te ervaren wat het je doet en wat je eraan kan aflezen.

De balansoefeningen gaven ons fysieke duidelijkheid en inzicht waar het aan kan schorten.

Maar toch werd dit niet afdoende bevonden omdat het voorbij gaat aan de mate van bewustzijn die een persoon voor zijn lijf heeft en vooral met de benen. Ook de oriëntatie in de ruimte is van invloed.

Vanuit de euritmitherapie zijn er oefeningen gedaan die meer bewustzijn in de benen en voeten brengen. Daarbij gebruikmakend van de ruimte rond de mens zoals het achter/voor, het links/rechts en het onder/boven.

Innerlijke balans is nodig om de loopoefeningen met bewustzijn te doordringen.

De ouder wordende mens heeft de neiging zijn lichaam niet goed met bewustzijn te doordringen en daardoor ontstaat een zwaarte.

Onze conclusie is dat deze twee therapiën elkaar aanvullen.

- Oefeningen vanuit de fysiotherapie geeft de mens de mogelijkheid zich vertrouwd te maken met de werking van de betreffende ledematen, zodat ze goed functioneren. Er kan inzicht komen.
- Oefeningen vanuit de euritmitherapie geeft de mens de mogelijkheid zich vertrouwd te maken met de ledematen zodat er een innerlijke verbinding kan ontstaan. Er kan innerlijke warmte komen.