

## Cursusdag 'Looprevalidatie en valpreventie bij kwetsbare ouderen'

**Locatie:** Woonzorgcentrum Nijeveld, Heijendaalseweg 117, Nijmegen

### Programma

9:30 Zaal open en ontvangst

### Theorie

10:00 De relatie tussen kracht, leeftijd en functie

10:30 Principes van krachttraining (inclusief 1-10RM ratio)

11:00 Coördinatie van basale functies, ontstaan van spontane coördinatiestrategieën

11:30 Pauze

11:45 Waalboog Looprevalidatie en Valpreventie Model in schema, gebruikte klinimetrie

12:15 Multi-morbiteit en Multi-pathologie

12:45 *Lunchpauze*

### Praktijk

13:15 Multidisciplinair werken

13:45 Quadricepskrachttraining (inclusief analyse 215 casussen)

14:15 Abductiekrachttraining

14:45 Pauze

15:00 Tibialis Anterior krachttraining

15:30 Valpreventieparcours

16:00 Discussie en afsluitende samenvatting

16:30 *Slot*