

Trainen van spierkracht en uithoudingsvermogen in de geriatrische revalidatie

Voor fysiotherapeuten

Uit onderzoek blijkt:

- Richtlijnen voor trainen van fitheid worden niet goed gevolgd
- Veel ouderen bewegen voor, tijdens en na acute opname te weinig
- Mensen gaan niet fit naar huis na ontslag GR

Volg daarom deze trainingskarakteristieken:

Verbeteren van uithoudingsvermogen

			
Matig intensief of Hoog intensief	5 keer per week	30-60 minuten	Borg 5-6 (0-10)
	3 keer per week	20-30 minuten	Borg 7-8 (0-10)

Specifieke training zoals hometrainer, loopband of arm-ergometer.

Of

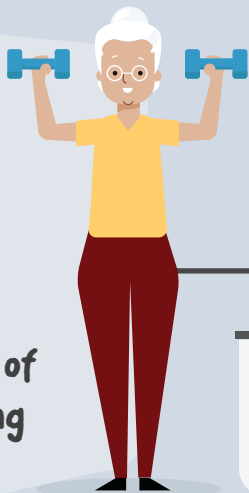
Functionele oefeningen zoals lopen met rollator, zolang de training zwaar genoeg is.



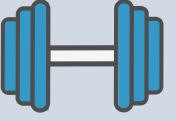
Specifieke training zoals gewichten of apparatuur.

Of

Functionele training zoals opstaan van behandelbank of traplopen, zolang de training zwaar genoeg is.



Verbeteren van spierkracht

			
Kracht	2 keer per week	2 tot 3 sets van 15 herhalingen	40 - 60 % van 1 RM

Maatwerk door:



Begin zo nodig op lagere frequentie, intensiteit of tijd



Varieer tussen trainingskarakteristieken bijvoorbeeld korter maar vaker

Overige tips



Bekijk het filmpje over zelf oefenen samen met de revalidant en naasten

Werk met de revalidant en andere zorgprofessionals aan het trainingsschema, ook buiten de therapiemomenten



Sensormonitoring biedt inzicht in beweging en kan in combinatie met coaching motiverend werken



Zorg voor een goede overdracht na ontslag zodat de training wordt voortgezet

Dit product bevat kennis uit de onderzoeken Fit4Frail, SOHIP en Hospital ADL. Meer informatie is te vinden op www.unoamsterdam.nl/trainenvoorouderen