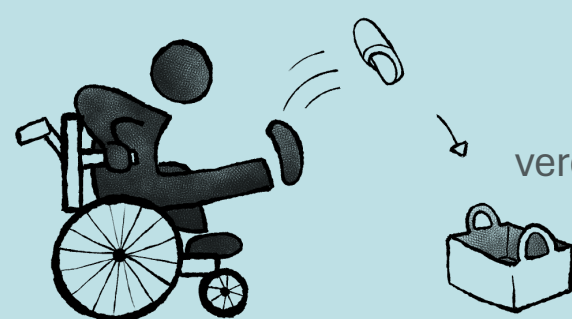


Inspiratie voor oefeningen in de thuissetting

Benen

1) Slof schieten

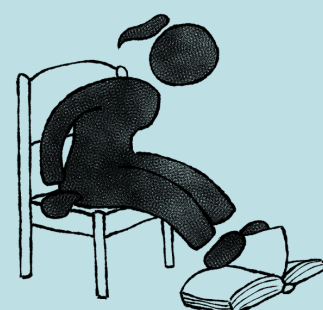


Pantoffel of slipper uittrekken en met knieflexie in de bak mikken. Variatie: bak verder weg, kleinere bak en andere uitgangspositie.

Vervangend materiaal:
pet, hoed, slipper

2) Boek in actie

Bladzijde met de voeten omslaan. Variatie: boek verder weg, niet dominante voet gebruiken en het stapelen van boeken.



Vervangend materiaal:
krant, handdoek, theedoek (vouwen, rollen)

3) Trap-krachtspel



Sta op de onderste trede met flexie in beide knieën en verplaatst een voorwerp naar een hogere trede. Tijdens deze beweging vindt extensie van beide knieën plaats, gecombineerd met plantairflexie van de voeten. Variatie: zwaarder voorwerp, hoger leggen, toren bouwen, op één been.

Vervangend materiaal:
boeken, sokken, blokken, appels

Armen

1) Hoogste post-it



Reik naar de hoogste post-it en probeer deze te pakken of te plakken. Variatie: polsgewichtjes, afwisselen met staan en zitten, schrijf er letters op en spel hiermee een woord.

Vervangend materiaal:
tape

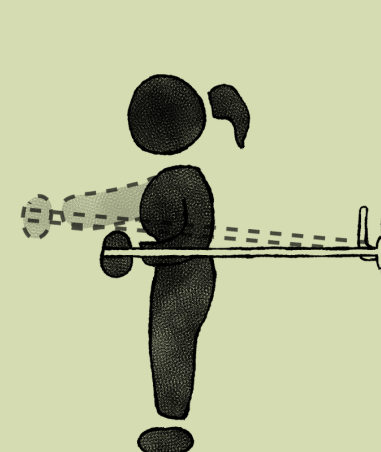
2) Boek schuiven

Duw het boek tegen de muur aan omhoog. Variatie: zwaarder of lichter voorwerp nemen en tijdens het duwen letters schrijven tegen de muur aan.



Vervangend materiaal:
snijplank, tijdschrift, pak drinken

3) Elastiek training



Duw een elastiek vanaf de deur naar voren, voorwaartse armextensie. Variatie: verschillende richtingen, samen oefenen door ballon weg te slaan of houd allebei de uiteinde van de 2 elastieken vast en geef elkaar weerstand.

Vervangend materiaal:
oude panty of legging

Balans

1) Boodschap uitpakken

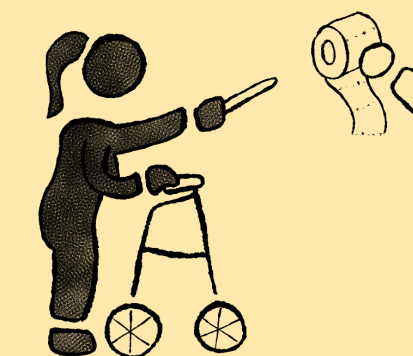


Zak door naar knieflexie, pak boodschappen van een lage ondergrond, geef ze door naar de andere hand en zet ze in knie-extensie op het aanrecht. Variatie: Stoel erachter voor veiligheid.

Vervangend materiaal:
fles water, boek, beker, tas, mand, bak

2) Wc-rol prikken

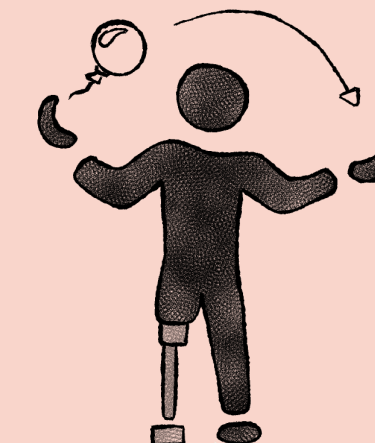
Haak met een pollepel de wc-rol die word voorgehouden. Variatie: romp-rotatie en vallende voorwerpen met stok te vangen.



Vervangend materiaal:
theedoek, tissue, washandje, tape-ring

Overig

1) Ballon variaties



Houd de ballon hoog door te slaan of te schoppen. Variatie: gebruik handen of knieën, boven schouderhoogte houden en dubbeltaak zoals 2x links/2x rechts.

Vervangend materiaal:
zachte bal

2) Buikspieren

Russian twist zittend op de (rol)stoel of vanaf de grond met voorwerp(en) van links naar rechts bewegen. Variatie: bal/kussen tussen de knieën houden, voeg extra armbeweging toe of voer uit op bed.



Vervangend materiaal:
bekers stapelen, fles water, zwaar boek, kussen

Opstaan met een stoel

Vanaf de grond naar handkniestand komen, dan met steun van een stevige stoel opkomen naar één been en uiteindelijk tot stand. Variatie: voer de beweging omgekeerd uit (van staan naar de grond)

Vervangend materiaal:
bank, trap



Een inspirerende handreiking voor jou als zorgprofessional om op een creatieve, speelse en functionele manier te behandelen in de ambulante revalidatie.

Beste therapeut/collega,

Deze handreiking is ontwikkeld door Lea Hoekstra (oefentherapeut i.o.) en Kjersti Kuilboer (ergotherapeut i.o.) ter ondersteuning van fysiotherapeuten werkzaam binnen GRZPLUS. Binnen GRZPLUS bundelen de zorgorganisaties Omring en De Zorgcirkel hun kennis, ervaring en onderzoek op het gebied van ouderenzorg en geriatrische revalidatiezorg om gezamenlijk optimale zorg te bieden (GRZPLUS, z.d.). Gedurende de revalidatie wordt bij kwetsbare ouderen een traject ingezet dat gericht is op het verbeteren van participatie en functioneren van de revalidant (Zorginstituut Nederland, z.d.).

Naar verwachting zal er tussen 2021 en 2050 een stijgend aantal tachtigplussers zijn van 800 duizend naar 1,5 tot 2,6 miljoen. Door de vergrijzing zal het aantal kwetsbare ouderen met complexere zorgbehoeftes met problematiek op verschillende domeinen toenemen (Paramedische richtlijn kwetsbare ouderen, z.d.). Bij het verouderingsproces vinden er cellulaire en moleculaire veranderingen plaats. Deze veranderingen leiden tot structurele functionele achteruitgang. Deze veranderingen treden op in het ademhalingssysteem, musculoskeletale systeem met afname van spierkracht en spiergrootte, fysieke fitheid en uithoudingsvermogen (Wattel, z.d.).

Door te blijven bewegen versterk je je spieren en verbeter je de werking van hart- en bloedvaten, waardoor de kans op ziek worden kleiner wordt. Daarnaast verbeter je het uithoudingsvermogen, spierkracht en conditie waardoor je je fitter en energiekeer voelt. Ook vermindert bewegen het risico op lichamelijke en cognitieve achteruitgang vermindert en verkleint het de kans op vallen en botbreuken (Zorg voor beter, 2025).

Door de vergrijzing en toename van complexere zorg binnen de geriatrische revalidatiezorg vindt er steeds vaker een verschuiving plaats van intramurale naar ambulante zorg. Daarbij kunnen revalidanten na een verkort klinisch traject hun herstel verder voortzetten in de eigen thuissituatie. Er zijn verschillende onderzoeken en ontwikkelen gaande (of al afgerond) waar zorgprofessionals bij betrokken zijn, waaronder de Go-Home studie. Uit de Go-Home studie blijkt dat ambulante revalidatie kan bijdragen aan het verkorten van het intramurale traject, zonder negatieve effecten op het herstelproces (Preitschopf et al, 2023).

Daarnaast laat onderzoek zien dat thuisrevalidatie een effectieve setting is voor functioneel oefenen, omdat vaardigheden direct geoefend worden in de omgeving waarin de cliënt deze dagelijks nodig heeft.

Het oefenen van transfers, traplopen, lopen, balans en zelfzorgactiviteiten sluit beter aan bij het dagelijks functioneren en bevordert de terugkeer naar het eerdere activiteitsniveau. Daarnaast maakt oefenen in de eigen leefomgeving het mogelijk om bewegingen taakgericht en betekenisvol te trainen met aanwezige materialen en situaties (Gelaw et al, 2020). Tijdens het oefenen kan je variëren met de taak, materiaal en de context. Hierdoor kan de oefening beter afgestemd worden op het niveau en de belastbaarheid van de revalidant. Bij het aanleren van motorische vaardigheden en het afstemmen van het niveau bij kinderen worden vaak de drie variaties Verzwaren, Verbinden en Veranderen gebruikt (Platform-onderwijsinbewegen, 2024). Hoewel deze methode (VVV-principes) voornamelijk beschreven wordt binnen de kindercontext, kunnen deze principes in het variëren van materiaal, context en taak ook worden toegepast bij oefeningen voor volwassene en ouderen.

In de thuissetting komt het voor dat je niet de beschikking hebt over het standaard oefenmateriaal (Preitschopf et al, 2025). Als therapeut zul je creatief moeten denken over het vormgeven van de behandeling in een thuissetting. Deze handreiking biedt handvatten voor het vormgeven van oefeningen met alledaagse materialen en functionele oefenvormen (Preitschopf et al, 2025).

Opbouw en indeling handreiking

De oefeningen zijn ingedeeld in vier categorieën (benen, armen, balans en overig) om een overzicht te geven van de verschillende trainingsdoelen. Sommige oefeningen zoals het opstaan met behulp van een stoel, train je meerdere componenten tegelijk. Deze functionele beweging vraagt onder andere om beenkracht en balans (VeiligheidNL, z.d.). Niet alleen voor bij het verminderen van verhoogd valrisico, maar ook voor de algehele gezondheid is het van belang om evenwichts- en functioneel te oefenen. Daarnaast dat ook te ondersteunen met krachttraining om te werken aan te toenemende zelfstandigheid van de revalidant (Sherrington et al, 2019).

Bij de oefeningen horen ook een bijbehorende illustratie bij die handgetekend zijn en aansluiten bij de originele beschrijving van de oefening. Daarnaast wordt er per oefening enkele variaties en alternatieven voor materiaal benoemd voor het aanbieden van meerdere mogelijkheden.

Wist je dat ...

slof schieten helpt bij het oefenen van dagelijkse handelingen zoals schoenen aan- en uittrekken, in en uit bed stappen?



Wist je dat ...

het plakken van de hoogste post-it indirect oefent voor dagelijkse activiteiten zoals aan ramen lappen, was ophangen en je jas van de kapstok halen?



Wist je dat ...

wc-rol helpt bij het reiken naar bijvoorbeeld een kopje koffie op tafel?



Literatuurlijst

- Gelaw, A. Y., Janakiraman, B., Gebremeskel, B. F., & Ravichandran, H. (2020). Effectiveness of Home-based rehabilitation in improving physical function of persons with Stroke and other physical disability: A systematic review of randomized controlled trials. *Journal of Stroke and Cerebrovascular Diseases*, 29(6), <https://doi.org/10.1016/j.jstrokecerebrovasdis.2020.104800>
- GRZPLUS (z.d.) Over GRZPLUS. Geraadpleegd op 8 mei 2026, van <https://grzplus.nl/over-grzplus/>
- Wattel, L. (z.d.) Optimizing Geriatric Rehabilitation, 8-9. Geraadpleegd op 8 mei 2026, van <https://unoamsterdam.nl/wp-content/uploads/2025/09/Proefschrift-Lizette-Wattel.pdf>
- Paramedische richtlijn kwetsbare ouderen (z.d.) 8-9. Geraadpleegd op 8 mei 2026, van https://nvlf.nl/app/uploads/2024/04/Paramedische_richtlijn_kwetsbare_ouderen_praktijkrichtlijn.pdf
- Platform-onderwijsinbewegen (2024, 14 juni) *Waarom is het belangrijk dat bij kinderen motorische vaardigheden effectief (en efficiënt) worden aangeleerd?* Geraadpleegd op 3 mei 2026, van <https://platform-onderwijsinbewegen.nl/motorisch-leren/waarom-is-het-belangrijk-dat-bij-kinderen-motorische-vaardigheden-effectief-en-efficient-worden-aangeleerd/>
- Preitschopf, A., Holstege, M., Ligthart, A., Groen, W., Burchell, G., Pol, M., Buurman, B. (2023) Effectiveness of outpatient geriatric rehabilitation after inpatient geriatric rehabilitation or hospitalisation: a systematic review and meta-analysis. *Age and Ageing*, 52(1), <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9831263/pdf/afac300.pdf>
- Preitschopf, A., Pol, M., Buurman, B., Holstege, M., (2025) Home-based geriatric rehabilitation after inpatient rehabilitation: a redesign and feasibility study. *BMC Geriatrics* 25, 398, https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12128391/pdf/12877_2025_Article_6043.pdf
- Sherrington, C., Fairhall, N. J., Wallbank, G. K., Tiedemann, A., Michaleff, Z. A., Howard, K., Clemson, S., Hopewell, S., Lamb, S. E. (2019) Exercise for preventing falls in older people living in the community. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 1(1), CD012424. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30703272/>
- VeiligheidNL (z.d.) *Zo blijft u zelfstandig en zeker op de been.* Geraadpleegd op 3 mei 2026, van <https://www.veiligheid.nl/sites/default/files/2026-02/Cursusboek%20In%20Balans.pdf>
- Zorginstituut Nederland (z.d.) Geriatrische revalidatiezorg (Zvw). Geraadpleegd op 8 mei 2026, van <https://www.zorginstituutnederland.nl/verzekerde-zorg/g/geriatrische-revalidatiezorg-zvw>
- Zorg voor beter (2025, 24 februari) *Bewegen helpt om zelfredzamer te zijn.* Geraadpleegd op 8 mei 2026, van <https://www.zorgvoorbeter.nl/thema-s/zelfredzaamheid/bewegen-en-zelfredzaamheid>