

**24-01-2006**

LEES MEI

## Oefenen met trap beter dan powerliften = Valpreventie

ROTTERDAM, 24 JAN. Ouderen die zo lang mogelijk thuis willen blijven wonen, kunnen beter de dagelijkse functies, zoals traplopen en opstaan uit een lage stoel trainen, dan algemene spierversterkende oefeningen doen.

Door onze redactie wetenschap

Dat blijkt uit onderzoek waarop bewegingstechnoloog Paul de Vreede vandaag promoveert aan de Universiteit Utrecht. De Vreede werkt in het Laboratorium voor Mobiliteit van de afdeling geriatrie van het Universitair Medisch Centrum Utrecht.

Mensen van boven de 60 jaar krijgen langzaam maar zeker problemen met dagelijkse handelingen als traplopen, boodschappen doen, schoonmaken, opstaan en zitten gaan. De Vreede: „De helft van de 85-plussers kan één of meer van die taken niet meer zelfstandig uitvoeren. Dat is niet goed voor hun kwaliteit van leven en ondermijnt hun zelfstandigheid.”

Ter preventie wordt vooral krachttraining aangeboden, zag De Vreede in de wetenschappelijke literatuur en dat is ook wat er vaak in de praktijk gebeurt: spierversterkende oefeningen die verder niets te maken hebben met dagelijkse bewegingen.

De Vreede: „Wij dachten dat de achteruitgang niet alleen wordt veroorzaakt door afnemende spierkracht, maar door waarnemen, hersenfuncties en spierbewegingen. Het samenspel is veel meer waard dan de spierkracht.”

Hij ontwikkelde een training op algemene dagelijkse vaardigheden, bijvoorbeeld op de trap. „In de eerste fase lieten we de deelnemers aan ons onderzoek ergens op- of overheen stappen. Daarna oefenden we het op een trapje staan en iets uit een hoge kast pakken. Dat stelt al hogere eisen aan de coördinatie. Ten slotte lieten we meerdere mensen tegelijk op dezelfde trap oefenen en met een zware emmer. Of we lieten mensen samen een dienblad naar boven dragen.”

In De Vreedes onderzoek was er een groep van ruim 30 vrouwen van 70 tot 80 jaar die de functietraining kregen. Een bijna net zo grote groep kreeg een gebruikelijker spierkrachttraining met gebruik van halters, enkelgewichten en elastische banden. Daarnaast was er nog een controlegroep van vrouwen die geen training kregen. De training duurde drie maanden en werd driemaal in de week gegeven.

**3X daags traplopen is gelijk aan 1 uur fitness per week!**

De 70-plussers die krachttraining kregen, waren weliswaar meetbaar sterker geworden, maar functioneerden in het dagelijks leven net zo goed als de controlegroep. De vrouwen die de functietraining kregen scoorden wel beduidend hoger op een test die algemene dagelijkse vaardigheden meet. Zes maanden na de training was de gewonnen spierkracht weer verdwenen, maar de resultaten van de functietraining waren nog duidelijk meetbaar.

Het Lab voor Mobiliteit van het UMC Utrecht is in gesprek met de beroepsvereniging van fysiotherapeuten voor het opzetten van cursussen voor trainers en van trainingsprogramma's voor ouderen. Ook onderzoekt het financieringsmogelijkheden. Een artikel van De Vreede over dit onderzoek dat vorig jaar in het wetenschappelijke tijdschrift van de American Geriatric Society verscheen is door het American College of Physicians net uitgeroepen tot één van de tien belangrijkste artikelen van 2005 op geriatrisch gebied.

**Traplopen remt de verouderingsprocessen in: spieren, botten, hart, longen en bloedvaten (en hersenen aldus professor Erik Scherder)**

GEPUBLICEERD IN: WETENSCHAP

**Met Easysteppers, tussentreden op de trap, kost het minder kracht en worden uw gewrichten minder belast!**

**Met Easysteppers kan men "vitaler" langer thuis wonen!**

[www.easysteppers.nl](http://www.easysteppers.nl)

## Categorieën

[Binnenland \(RSS\)](#)

[Buitenland \(RSS\)](#)

[Economie \(RSS\)](#)

[Wetenschap \(RSS\)](#)

[Sport \(RSS\)](#)

[Cultuur \(RSS\)](#)

## Volg NRC

[RSS-feed voor nieuws](#)

[RSS-feed voor Beste van het Web](#)

[Twitter](#)

[Facebook](#)

[iPhone, iPad of Android](#)

## Blogs en columns

[Hoofdredacteur \(RSS\)](#)

[Mode \(RSS\)](#)

[Moskou \(RSS\)](#)

[Madrid \(RSS\)](#)

[Parijs \(RSS\)](#)

[Klimaat \(RSS\)](#)

[Recht en Bestuur \(RSS\)](#)

[Cultuur \(RSS\)](#)

[Hebben \(RSS\)](#)

[Thuiskok \(RSS\)](#)

[NRClab \(RSS\)](#)

[Bekijks \(RSS\)](#)

[Marc Chavannes \(RSS\)](#)

[Louise Fresco \(RSS\)](#)

[Bas Heijne \(RSS\)](#)

[Youp van 't Hek \(RSS\)](#)

[Ombudsman \(RSS\)](#)

[ik@nrc.nl \(RSS\)](#)

[Fokke en Sukke](#)

## Contact met NRC

[Contact met de klanten](#)

[Contact met de redactie](#)

[Contact met de opinier](#)

[Contact via Facebook](#)

[Contact via Twitter](#)

## Over NRC

[Neem een krantenabor](#)

[Neem een digitaal abor](#)

[Adverteer bij NRC Me](#)

[Plaats een familieberic](#)

[Auteursrecht](#)

[Over de krant](#)

[Colofon](#)

[Privacyverklaring](#)