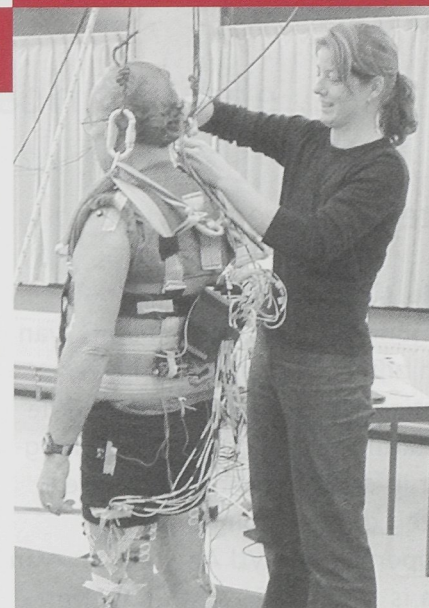




Valonderzoek onder ouderen

Waarom struikelen we? En hoe zorgen we dat de gevolgen beperkt blijven? Deze vragen staan centraal bij het zogenoemde 'struikelonderzoek'. Struikelen is een probleem dat alleen maar groter wordt. Een struikelende tiener weet zich met enig balanceerwerk vaak wel overeind te houden, maar ouderen gaan vaker pijnlijk onderuit. En de gemiddelde leeftijd van de Nederlandse bevolking stijgt. Dit heeft economische en sociale gevolgen, onder andere omdat met de leeftijd ook de gezondheidsproblemen toenemen. Zo vallen ouderen relatief vaak, meestal tijdens dagelijkse activiteiten, waarbij ze letsel kunnen oplopen. Van de personen boven de 65 jaar geeft 25 procent aan wel eens per jaar te vallen, boven de 75 jaar is dat zelfs 35 procent. De gevolgen kunnen ernstig zijn. Zo is 90 procent van alle heupfracturen het gevolg van een val. FBW is de afgelopen jaren onderzoeksprojecten gestart om te begrijpen waarom ouderen vallen en om de kans op vallen te verkleinen. Hiermee draagt de faculteit bij aan de verbetering van de kwaliteit van leven van ouderen en kostenbe-

sparing in de gezondheidszorg. Tijdens het struikelonderzoek, een project met een duidelijk fundamenteel karakter, willen de onderzoekers meer te weten komen over de herstelreacties na een balansverstoring. Om dit te meten, laten de onderzoekers vrijwilligers in een proefopstelling onverwacht struikelen over een obstakel op hun pad. De proefpersonen dragen een tuigje, zodat ze niet echt kunnen vallen. Ondertussen meten onderzoekers de bewegingen, spieractiviteit en krachten op de vloer. Mirjam Pijnappels is als onderzoekster bij het project betrokken: "Het blijkt dat jongvolwassenen bijna altijd in staat zijn zelf hun balans te herstellen, terwijl ouderen vaak door het veiligheidstuig moeten worden opgevangen. Zowel reactiesnelheid als spierkracht spelen een belangrijke rol in succesvol herstellen bij struikelen en beide factoren nemen af met leeftijd." Een ander project, 'valpreventieonderzoek' is meer toegepast van aard. Onderzoekster Marjan Faber bekijkt in de praktijk of speciale bewegingsprogramma's het aantal valpartijen onder ouderen kunnen verminderen. Ruim tweehonderd ouderen, verdeeld over verschillende

verzorgingstehuizen, doen hier aan mee. Per tehuis zijn twee groepen gemaakt: de ene groep volgt een trainingsprogramma met oefeningen in evenwicht, spierkracht en lopen. Hierbij leert men ook trucjes die het alledaagse bewegen eenvoudiger moeten maken en de valkans kleiner. De personen in de andere groep, de controlegroep, gaan door met de dingen zoals ze die altijd al deden. Marjan Faber: "De ouderen werken met veel plezier mee. Niet alleen omdat de oefeningen een gezellige groepsactiviteit zijn, maar ook omdat individueel succesjes worden geboekt. Soms zijn de trainingen natuurlijk ook confronterend. De nadruk bij de oefeningen ligt op het krijgen van vertrouwen dat men alledaagse dingen weer kan doen, zoals zelfstandig uit een stoel komen of traplopen. Dit alleen al vergroot de kwaliteit van leven. Na afloop van de trainingsperiode scoren de deelnemers aan de trainingsgroepen duidelijk beter op balanstesten dan de deelnemers in de controlegroep. Onduidelijk is nog of dit ook resulteert in een afname van het aantal valpartijen onder de deelnemende ouderen."