

OBSTACLE COURSE

# OEFENPARCOURS IN HET WATER

VOOR EEN VEILIGE VALPREVENTIE TRAINING





**Valpreventie** is een belangrijk onderwerp binnen de geriatrische populatie maar ook voor patiënten met een neurologische, reumatische of orthopedische aandoening. Gewoonlijk wordt er met deze patiënten op het land getraind, hetgeen echter nadelen heeft ten opzichte van oefenen in water. In het water is, afhankelijk van de diepte, vallen zelfs onmogelijk en kan de patiënt zich dus niet bezeeren.

Samen met experts op het gebied van Hydrotherapie heeft EWAC Medical een manier ontwikkeld om te kunnen oefenen in het water. Deze omgeving waarborgt de veiligheid voor de patiënt en, minstens zo belangrijk, het vergroot het plezier! Vallen in het water is nauwelijks mogelijk door de opwaartse kracht die er voor zorgt dat de patiënt blijft drijven. Het parcours bestaat uit meerdere onderdelen die gezamenlijk een compleet pakket bieden voor het trainen van balans in het water.

#### Set van 4 hordes

Bestaande uit hordes van verschillende hoogtes, variërend van 25cm tot 40cm samen met een ongelijke horde. Met deze set kan de therapeut een klein parcours uitzetten waarbij de patiënt over de hordes heen dient te stappen zonder te struikelen. Wanneer een horde toch omvalt kan deze gemakkelijk weer overeind gezet worden dankzij de verzwaarde poten.

#### Verstelbare Reikpaal

De reikpaal is ontwikkeld voor oefeningen waarbij het zwaartepunt buiten het steunvlak van het lichaam ligt. Bijvoorbeeld bij het ophangen van een jas of hoed reikt de patiënt zowel omhoog als opzij waardoor de balans verschuift naar het voorste been. Met de reikpaal kunnen dit soort situaties nagebootst worden en kan het lichaam getraind worden op deze specifieke bewegingen. De reikpaal is in hoogte verstelbaar van 1,55 m tot 2,20 m en is per patiënt in te stellen.

#### Evenwichtsbalken

Bestaande uit 4 balken waarvan 2 met een loopvlak van 10 cm breed en 2 met een smal loopvlak van 5 cm breed. De balken kunnen met elkaar gecombineerd worden in elke gewenste volgorde door het gebruik van koppelstukken. Ook zijn de balken uitgerust met antislip materiaal waardoor de patiënt uitstekende grip op de balk heeft.

#### Wiggle board (Balance board)

Dit obstakel is ontwikkeld voor het trainen van onverwachte veranderingen in balans tijdens het bewegen van de bovenste en onderste extremiteiten. Het wiggle board bestaat uit een plaat van 40 cm bij 60 cm waar de patiënt op kan staan. Wanneer de patiënt zijn gewicht verplaatst door beweging maakt de plaat een onverwachte beweging, mogelijk gemaakt door kleine wielen. De wielen bewegen in een geleiderail die er voor zorgt dat de plaat niet te ver beweegt en stopt wanneer een bepaalde hoek is bereikt. Hierdoor kan de patiënt veilig trainen op het corrigeren van onverwacht verlies van evenwicht.

#### Creëer je eigen parcours zoals je maar wilt: het gaat om plezier!

Met deze briljante set, bestaande uit totaal 10 verschillende onderdelen, kan de therapeut allerlei verschillende circuits uitzetten in het water. Dit biedt de mogelijkheid om zowel persoonlijk als in groepsverband te trainen. Deelnemers kunnen in gewenste volgorde het parcours afleggen en hebben de mogelijkheid tot interactie met elkaar. Zo kunnen successen samen gevierd worden en beleven de deelnemers aanzienlijk meer plezier aan de training.

#### Zwembadbestendig materiaal

De gehele obstacle course set is gemaakt van hoogwaardig materiaal wat uiterst geschikt is voor gebruik in zwembadwater en een relatief lange levensduur heeft.

#### Ontwikkeld door experts op het gebied van Hydrotherapie

De Obstacle course set is speciaal ontwikkeld voor het geven van balustraining en valpreventietraining door Johan Lambeck en Urs Gamper, beide gerenommeerde experts op het gebied van Hydrotherapie.

