

De deskundige aan het woord: Linda Hagendoorn

Judo voor ouderen

Interview door Shanty Sterke



Interventies uit de Judosport, zoals ZekerBewegen, kunnen van toegevoegde waarde zijn in val- en letselpreventieprogramma's. Als er maar van tevoren een screening plaatsvindt, waardoor het programma kan aansluiten bij de individuele behoeften en de fysieke en mentale

mogelijkheden van de deelnemers. Dat is een conclusie die Linda Hagendoorn trekt in haar scriptie die ze heeft geschreven als onderdeel van het zevende dan-examen judo. Daarmee is ze de eerste vrouw in Nederland die geslaagd is voor het zevende dan-examen.

Even een korte uitleg over het judo-examen. Het dan-systeem in het judo geeft de verschillende niveaus aan na het behalen van de zwarte band (de eerste dan). Vanaf het zesde dan-examen wil de Judo Bond Nederland (JBN) dat de judoka niet alleen laat zien dat hij of zij de technieken beheerst, 'ze willen ook weten hoe je over judo denkt en wat je visie is', vertelt Linda. 'Ze willen dan ook dat je gedegen literatuuronderzoek doet en dat je een scriptie schrijft op HBO-niveau.'

Linda is fysiotherapeut en judoleraar. Zij heeft veel oudere patiënten en daarmee was het voor haar een logische keuze om voor de scriptie de interventie ZekerBewegen onder de loep te nemen. ZekerBewegen is ontwikkeld door de JBN en is gericht op het verbeteren van de bewegingsvrijheid van ouderen, onder

andere door ze te leren om veilig te vallen. Echter, volgens haar zijn deze zogeheten valbreektechnieken die in de cursus worden aangeleerd niet voor iedereen te doen. In haar onderzoek heeft ze daar heel kritisch naar gekeken en heeft ze de cursus verder ontwikkeld naar ZekerBewegen 2.0.

Valbreektechnieken

De energie die vrijkomt uit een val, kan op twee manieren verder verwerkt worden, beschrijft Linda in haar scriptie. Ten eerste door het valoppervlak, dus dat deel van het lichaam dat als eerste de grond raakt, zo groot mogelijk te maken en daarbij af te slaan met de arm. 'Het gaat vaak fout als iemand niet durft het valoppervlak te vergroten. Je moet juist de romp lang laten en niet in elkaar kruipen. De positie van de arm is belangrijk om het valoppervlak te vergroten, je moet je hele arm lang maken, en zowel de pols als de elleboog rechthouden. Vaak houden mensen hun arm gebogen en vallen dan op de elleboog, of zetten dan toch nog hun hand neer. Dat is een uitvoeringsfout. De humerus moet in endorotatie gedraaid zijn, zodat het caput humeri niet als stootbumper functioneert, want dat leidt steeds vaker tot een breuk'. Het afslaan heeft een extra remmend effect bij grotere snelheden. Echter bij ouderen heeft afslaan geen extra voordeel, omdat letsel bij ouderen meestal niet veroorzaakt wordt door de snelheid van de val. De romp en arm verlengen en eventueel het been wijd verplaatsen is voldoende.

Een andere manier om de val te breken is meegaan in de valbeweging en mee te rollen in de bewegingsrichting, maar een volledige rol voorover over de breedte-as is voor ouderen niet haalbaar. De verschillende stappen om deze beweging aan te leren zijn te gecompliceerd en te uitgebreid en daardoor lastig om



Foto 1: Zijwaarts vallen tegen de muur

te onthouden. Alleen ouderen die vroeger aan judo gedaan hebben, zullen dit kunnen (1).

Zijwaartse valbreektechniek

Bij het zijwaarts vallen leren ouderen dat ze extra alert zijn dat ze hun hand of elleboog niet plaatsen, maar dat ze het valoppervlak durven te vergroten door met de arm in een hoek van dertig graden ten opzichte van het lichaam te vallen met een zekere ontspannen afweerspanning van zowel de arm als de romp.

Deze en de andere technieken die in de interventie ZekerBewegen aan ouderen worden geleerd, zijn dezelfde als die kinderen op judo leren. Voor ouderen kan dit lastig zijn. Om een beter lichaamsbesef en -controle te krijgen, oefenen deelnemers van ZekerBewegen 2.0 eerst de deelbewegingen. Ze leren eerst de basis van vallen aan. Zodra ze dat onder de knie hebben, wordt de moeilijkheidsgraad stapsgewijs verhoogd.

Zo begint het aanleren van de zijwaartse valbreektechniek met een boksbeweging. 'Als je naar voren bokst, gaat het schouderblad mee naar voren', legt

Linda uit aan acht oudere vrouwen die de cursus ZekerBewegen 2.0 in mei 2019 volgen in één van de locaties van de Haagse zorginstelling Saffier. 'Als je zijwaarts valt, moet je niet je hand of elleboog plaatsen. Durf het valoppervlak te vergroten door je schouder naar voren te draaien. Op die manier val je op je schouderblad met daarop spieren. Misschien hou je een blauwe plek over, maar de kans dat je

... valbreken heb je niet in één keer geleerd, maar je kan het wel dagelijks oefenen op je bed...

iets breekt is heel klein.' Om de vrouwen, van wie de jongste 69 is en de oudste 93, de protractie van de schouder aan te leren, leren ze eerst, zittend op een stoel, een boksbeweging goed uit te voeren. Wanneer ze dit onder de knie hebben, oefenen ze tegen de muur. Dus staan, zijwaarts vallen en de schouder

naar protractie bewegen zodat ze op het schouderblad tegen de muur vallen. Pas daarna oefenen ze de zijwaartse valbreektechniek naar de grond. Nog niet vanuit stand, maar vanuit zit op de judomat. Omdat niet iedereen laag bij de grond kan zitten, kunnen de judomatten opgestapeld worden. Dus ieder kan dit oefenen op zijn eigen niveau.

Eén van de deelnemers is sceptisch, zij zegt dat dit oefenen niet de echte situatie is. 'Daarom is het belangrijk dat jullie dit thuis ook oefenen', benadrukt Linda. Valbreken heb je niet in één keer geleerd, maar je kan het wel dagelijks oefenen op je bed. Net als bij kinderen slijpt het erin. Als je dan een keer ten val komt, dan doe je het automatisch goed'.

Achterwaartse valbreektechniek

Achterwaartse vallen is relatief makkelijk, omdat het symmetrisch is. Ook hier is er een opbouw in moeilijkheidsgraad. Eerst vanuit ruglig met de kin op de borst

en de schouderbladen voor de helft van de grond. Daarna oefenen vanuit een toenemende valhoogte, vanuit zit, gehurkt, lage squathouding en/of schredestand. De ouderen die dit allemaal goed beheersen, kunnen vanuit stand oefenen, zodat de meest voorkomende val uit de praktijk wordt nagebootst. Ook deze technieken kunnen de deelnemers oefenen op verhoogde matten (1).

In de lessen aan ouderen ziet Linda de meerwaarde van samen oefenen. Zo kan de een de ander sturen in de beweging, afremmen en aanwijzingen geven. Wanneer iemand moeite heeft om tot zit te komen, dan kunnen ze elkaar helpen. Normaal gesproken oefenen de deelnemers in tweetallen. Bij deze cursus in mei assisteren vierdejaarsstudenten van de Haagse Academie Lichamelijke Opvoeding, studenten sportkunde en sport- en bewegen bij de lessen. Zij helpen de deelnemers bij de oefeningen om gereguleerd te vallen en zelf weer op te staan.



Foto 2: Studenten begeleiden de ouderen

Voorwaartse valbreektechniek

Bij het aanleren van de voorwaartse valbreektechniek is het belangrijk te benadrukken dat de armen niet uitgestoken worden en dat het hoofd goed wordt gepositioneerd tijdens de val. Bij het voorover vallen leren deelnemers van de cursus om de romp te vergroten. Het beste zou zijn als het gehele lichaam recht blijft en dat de val wordt opgevangen door aanspannen onderarmen, die in een *handbal verdedigende positie* gehouden worden en inveren. Het hoofd moet opzij gedraaid zijn, zodat het gezicht beschermd is. Ook deze techniek leren ouderen eerst staand tegen de muur of op een stapel matten en / of vanuit de knieën. Vanuit staande positie zal deze

techniek voor de meesten te hoog gegrepen zijn, maar fittere ouderen kunnen dit wel (1).

Effectiviteit

Het kenniscentrum Sport heeft ZekerBewegen beoordeeld en het loketgezondleven van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) heeft de interventie de erkenningsstatus *goed onderbouwd* gegeven. 'De zorgverzekeraar VGZ vergoedt de cursus als de patiënten zelf de factuur indienen. Maar VGZ is de enige zorgverzekeraar waarbij dat kan. Het zou beter zijn als de cursus een hogere erkenningsstatus krijgt *sterke aanwijzingen voor effectiviteit*, zodat alle andere zorgverzekeraars deze preventieve valpreven-

Mogelijk te behalen score per onderdeel	1	1	2	1	2	3	Score totaal (max 10)	Aanwijzingen en opmerkingen
Achterwaarts vallen	meegaan in de beweging	door de knieën gezakt zijn	afgerold over rug	elleboog recht gehouden	lichaam vloeiend neergekomen	hoofd niet op de grond neergekomen		
Behaalde score	1	0	0	0	1	1	3	
Zijwaarts vallen links	meegaan in de beweging	linker hand-arm-knie NIET neerzetten	elleboog recht	zitvlak-heup naar voren, idem bovenste been	indraaien arm, vallen op zijkant ribbenkast	hoofd niet neerkomen		
Behaalde score	1	1	1	0	1	0	4	
Zijwaarts vallen rechts	meegaan in de beweging	rechter hand-arm-knie NIET neerzetten	elleboog recht	zitvlak-heup naar voren, idem bovenste been	indraaien arm, vallen op zijkant ribbenkast	hoofd niet neerkomen		
Behaalde score	1	1	1	1	1	1	6	
Achterwaarts rollen	meegaan in de beweging	voet onder de billen NIET neerzetten	elleboog recht	plofje zitvlak landen	beide benen over de goede kant hoofd	hoofd niet neerkomen		
Behaalde score	1	1	1	1	2	1	7	
Voorwaarts vallen	meegaan in de beweging	knie NIET neerzetten	elleboog recht	spanning op onder/bovenarm driehoek maken	spanning op gehele lichaam	hoofd draaien bij het neerkomen		
Behaalde score	1	1	1	1	2	2	8	
Voorwaarts rollen	meegaan in de beweging	knie-hand neerzetten	gehele arm hoepel maken	schouder indraai	diagonaal afrollen	hoofd niet doorkijken beneden		
Behaalde score	1	1	2	1	2	2	9	

Figuur 1: valscorekaart

tiecursus ook vergoeden’.

Voor zover Linda weet is er geen gerandomiseerd onderzoek naar ZekerBewegen gedaan, maar wel naar de interventie Vallen Verleden Tijd. ‘In Vallen Verleden Tijd leren ze dezelfde valbreektechnieken. Daarvan is wel bewezen dat bij dezelfde valincidentie

... met deze valbreektechnieken is bij dezelfde valincidentie het letsel zelfs 46 procent minder ...

het letsel zelfs 46 procent minder is. Dat is dus bijna één op de twee. Er zullen altijd mensen blijven vallen. Want er zijn altijd mensen die bang zijn en daardoor bewegingsangst hebben of die te impulsief zijn. Als die dan toch vallen en ze vallen niet op hun schouderkop, maar meer op hun schouderblad en op hun hele rug, of bij achterover vallen, wat mannen vaker overkomt, de kin op de borst houden en het hoofd van de grond, dan kan je al ernstig letsel voorkomen.’ In haar scriptie doet Linda de aanbeveling om bij de intake en bij de evaluatie de Performance Oriented Mobility Assessment (POMA) en de Timed-up-and-go (TUG) test te gebruiken. Maar de eerlijkheid gebiedt haar te zeggen dat dit allemaal heel veel tijd kost. Wel gebruikt ze een Visueel Analoge Schaal (VAS), die ze voor ZekerBewegen 2.0 gemaakt heeft, waarop de deelnemers vooraf en aan het eind van de cursus kunnen aangeven in hoeverre ze *onzeker/ zeer zeker in bewegen* zijn.

Daarnaast heeft ze ook een valscorekaart ontwikkeld. ‘Dat is echt iets nieuws. De valscorekaart zou je bij de screening kunnen gebruiken en tijdens de lessen’. De verschillende valbreektechnieken zijn opgedeeld in deelbewegingen. Elke deelbeweging die goed uitgevoerd wordt, krijgt een score. ‘Alle items zijn zoveel mogelijk positief geformuleerd. Het idee is weer te geven wat er WEL gedaan is, en daar punten aan toe te kennen’. De ZekerBewegen-instructeur kan de valbreektechniek met behulp van de valscorekaart goed observeren, en de deelnemer aan de hand daarvan direct na het vallen feedback geven. Zo kan de deelnemer de deelbewegingen die minder goed gaan, extra oefenen.

‘Ik denk trouwens dat de valscorekaart voor judo op zich ook van meerwaarde is. Want judo wordt tegenwoordig niet meer alleen als verenigingssport gedaan. Er zijn ook korte cursussen voor kinderen om beter te leren vallen. Net als voor ouderen. Dan is het ook mooi als je dan een overzicht hebt dat je mee kan geven en zeggen: je kan hiermee aan de slag’.

Judoleraar en fysiotherapeut

Niet iedere fysiotherapeut kan zich zomaar scholen tot instructeur ZekerBewegen. ‘Je moet judoleraar zijn om dit te kunnen gaan doen. Dus je moet de valbreektechnieken zelf goed beheersen en je ook weten hoe je ze pedagogisch kan brengen. Ik vind dat je ook wel affiniteit met de doelgroep moet hebben of al heel veel senioren sportlessen moet hebben gegeven. Alleen maar judoleraar en dan een cursus vanuit de judobond gevolgd te hebben, is denk ik veel te weinig. Ik zie het aan de studenten die bij de lessen waren’. Vijf judoka’s van wie twee judoleraar zijn. ‘Ik zie dat zij makkelijk een beweging goed kunnen analyseren. Aan de andere kant is het ook wel weer moeilijk voor ze omdat ze nog niet zijn opgeleid zijn om met deze doelgroep te werken. Ze missen vaak nog de finetuning om ouderen les te geven. Ik denk dat ze toch aardig professioneel overkwamen. Maar er was toch een mevrouw die liever een keertje oversloeg. Terwijl toen ik met mijn expertise en met mijn rust en met mijn fysiotherapiehandvattingen erbij ging staan, die mevrouw het wel durfde.’

Meer weten?

Wie graag meer wil weten over de cursus ZekerBewegen of die graag een keer wil organiseren kan contact opnemen met Sportvereniging HAGEDOORN Rotterdam-Zuid. Dat kan telefonisch op 010-4811530 of per mail naar info@svhagendoornr-z.nl of lindahagendoorn@hotmail.com

Literatuur

1. **Voogt-Hagendoorn L.** Veilig vallen, opstaan en doorgaan. ‘Zeker bewegen 2.0’, een praktische beschouwing van een valpreventie programma voor 55+ van de Judo Bond Nederland. Een scriptie ten behoeve van 7e dan judo, November 2017