



## Loopbegeleiding naast cliënt



1

Lopen is belangrijk voor zelfredzaamheid en zorgt voor behoud van spierkracht en uithoudingsvermogen. Zorg wel voor veiligheid, goed schoeisel en een obstakelvrije route. Ga na of de cliënt de afstand kan lopen en zorg zonodig dat tussentijdse pauzes (stoel) mogelijk zijn.

Voor details over 'opstaan' zie groep 2. Jouw verste hand steunt met de handpalm naar boven en gekruiste duimen de hand van de cliënt. Jouw nabije hand omvat, zonder te knijpen, binnendoor, de onderarm van de cliënt.

Voel aan hoe de cliënt beweegt en 'schommel' eventueel lichtjes. Voel zo of hij stabiel staat en zijn gewicht van het ene op het andere been kan verplaatsen. Zo bereid je de beweging goed voor.



2

De cliënt verplaatst zijn gewicht naar zijn standbeen. Het been aan de andere zijde komt dan omhoog en naar voren. De beweging begint dus naar de zijkant en dan pas naar voren. Jij beweegt in dezelfde pas en ritme mee. Als iemand moeizaam loopt kan je ook voetje voor voetje verplaatsen, terwijl jij je voeten in combinatiestand hebt staan. Zorg er altijd voor dat de cliënt boven zijn eigen steunvlak (het gebied tussen zijn voeten) staat en niet richting jou begint te 'hangen'.

**TIP** Meestal begeleid je aan de sterkste kant van de cliënt. Dan kan je, mocht het misgaan, de cliënt boven zijn sterkste kant halen. Soms is het zinvol juist aan de zwakke kant begeleiding te geven om daar aanwijzingen te geven. Als iemand een loophulpmiddel gebruikt zal dit vaak aan de sterkste kant gebruikt worden. Jij loopt dan aan de andere zijde.



3

Vraag de cliënt uit te strekken en te kijken in de looprichting. Als je met zijn tweeën loopbegeleiding geeft, bied je meer en meer symmetrische steun met minder kans op scheef lopen en hangen. De manier van begeleiden is hetzelfde.

**LET OP** Als de cliënt moeilijker loopt, wacht dan niet te lang en vraag advies van bijv. een fysiotherapeut. De cliënt kan snel achteruit gaan als hij een tijdje niet of slecht loopt.