

Osteoporose

In het kort:

- Bij osteoporose heb je last van versnelde botontkalking. Botontkalking is normaal. Naarmate je ouder wordt, worden je botten brozer. Gebeurt dit te snel, dan heb je een grotere kans op een botbreuk.
- Botontkalking geeft meestal geen (pijn)klachten. Wel kan je rug erdoor kromtrekken.
- Ben je bang om te vallen en een bot te breken? Dan beweeg je mogelijk minder. Hierdoor nemen je spierkracht en botsterkte af.
- Je botten blijven sterk door genoeg te bewegen, dagelijks zonlicht en gezond te eten. Je fysiotherapeut of oefentherapeut helpt je genoeg te bewegen met advies, voorlichting en oefeningen.
- Medicijnen, calciumtabletten en Vitamine D kunnen helpen je botten sterk te houden en botbreuken te voorkomen. Niet iedereen met botontkalking hoeft medicijnen te slikken. Bespreek met je huisarts wat voor jou verstandig is.
- Wil je weten of je botontkalking hebt? Maak dan een afspraak met je huisarts. Op www.thuisarts.nl en www.osteoporosestichting.nl vind je meer informatie over botontkalking.

Wat kan de fysiotherapeut of oefentherapeut voor je betekenen?

Je komt bij de fysiotherapeut of de oefentherapeut (Cesar/Mensendieck) als:

- **bewegen je moeite kost,**
- **je (pijn)klachten hebt wanneer je beweegt,**
- **je vragen hebt over bewegen en osteoporose,**
- **jouw huisarts fysio- of oefentherapie adviseert voor hulp bij herstel van een botbreuk.**

De therapeut kan je helpen om op een veilige manier te (blijven) bewegen, de kans op vallen te verkleinen en weer vertrouwen te krijgen in je lichaam. De therapeut helpt je met voorlichting, advies en oefeningen om je evenwicht te verbeteren en je botten sterker te maken.

De behandeling van osteoporose

Onderzoek

In het eerste gesprek met de therapeut bespreek je jouw vragen over osteoporose en stelt de therapeut jou een aantal vragen. Die gaan over:

- **mogelijke (pijn)klachten,**
- **hoeveel je beweegt,**
- **of je in het afgelopen jaar gevallen bent,**
- **of je angst hebt om te vallen en of dit invloed heeft op je dagelijkse activiteiten,**
- **wat je wilt bereiken met de therapie.**

Bij twijfel over de oorzaak van je klachten, of twijfel over

de behandeling, adviseert de therapeut je een (gespecialiseerde) collega of arts te bezoeken. De therapeut onderzoekt hoe je dagelijkse activiteiten, zoals lopen en traplopen, uitvoert en of je een vergrote kans hebt om te vallen en (opnieuw) een bot te breken. Ook bekijkt de therapeut welke activiteiten jou moeite kosten en test bijvoorbeeld je spierkracht, evenwicht en uithoudingsvermogen. Na het onderzoek bespreek je samen met de therapeut welke mogelijkheden er zijn voor de behandeling. Jullie maken dan een plan om jouw doelen te halen.

Voorlichting en advies

Je krijgt voorlichting over osteoporose en over de invloed van jouw dagelijkse activiteiten - zoals stevig wandelen, boodschappen dragen en/of het huishouden doen - op de sterkte van je botten. De therapeut adviseert je over voldoende bewegen en botversterkende oefeningen. Ook praten jullie over dagelijks naar buiten gaan voor genoeg vitamine D en gezond eten met voldoende calcium. De therapeut kan je adviseren over valpreventie: hoe je in huis kunt voorkomen dat je valt. Dat kan bijvoorbeeld door goed passende schoenen te dragen, je huis goed te verlichten, geen losliggende vloerkleden neer te leggen en een leuning bij je trap te monteren. Soms is informatie en advies over wat je zelf kunt doen voldoende om je doel(en) te behalen.

Behandeling

Je krijgt oefeningen om je botten sterker te maken en de kans dat je valt te verkleinen. Ben je bang om te vallen? Dan helpt de therapeut je om weer met vertrouwen en plezier te bewegen. De oefeningen verbeteren je houding, spierkracht, evenwicht en uithoudingsvermogen. Ze helpen je zoveel mogelijk jouw dagelijkse activiteiten, zoals veilig bewegen in huis, het huishouden doen en

buiten wandelen. Je behaalt het beste resultaat als je thuis oefent en ook na de therapie blijft bewegen. Zo houd je het resultaat langer vast. Soms gebruikt de therapeut (digitale) hulpmiddelen zoals oefenprogramma's, video's en informatiefolders zodat je blijft bewegen. Hoe vaak en hoe lang fysio-/oefentherapie nodig is verschilt van persoon tot persoon. Dit hangt bijvoorbeeld af van je klachten, je leefstijl, je zelfredzaamheid, of je ook andere klachten hebt en wat je persoonlijke doelen zijn. Het is belangrijk om hier samen met jouw therapeut goede afspraken over te maken. Indien nodig werkt jouw therapeut samen met ander zorgverleners zoals de huisarts, osteoporoseverpleegkundige en geriater.



Wat kun je zelf doen?

Je bent nooit te oud om iets tegen osteoporose te doen. Hoe jonger je begint, hoe beter het is voor je botten.

Bewegen

- Door te bewegen houd je je botten sterk. Beweeg zo, dat er druk komt op je botten. Dat gebeurt bijvoorbeeld als je (trap)loopt, stept, danst of kracht-oefeningen doet. Ook door het dragen van een boodschappentas of een zware rugzak versterk je jouw botten. Let dan wel op een goede houding.
- Bewegen is goed, meer bewegen is beter! Maar hoeveel beweging is goed? De Bewegnorm van de Gezondheidsraad is: beweeg 5 keer per week minimaal 30 minuten matig-intensief (bijvoorbeeld stevig doorwandelen, stappen, joggen) en doe 2 keer per week oefeningen voor het verbeteren van je spierkracht en balans.
- Zoek vooral naar activiteiten die bij je passen en die je leuk vindt om te doen. Een paar weken iets meer bewegen is niet voldoende: het gaat erom dat je het langere tijd volhoudt.

Voorkomen dat je valt

- Door regelmatig kracht- en evenwichtstraining te doen, sta je steviger op je benen. Zo kun je het risico dat je valt en een bot breekt sterk verminderen.

Calcium en vitamine D

- Voor de aanmaak van bot heb je calcium nodig. Eet en drink daarom gezond, met elke dag producten met veel calcium zoals (groene) groenten, noten, peulvruchten en zuivel.
- We adviseren 4 porties zuivel per dag. Een portie zuivel is bijvoorbeeld een glas melk, een bak yoghurt of een plak kaas van 20 gram.
- Ga elke dag even naar buiten. Om calcium uit eten en drinken op te nemen in het lichaam heb je vitamine D nodig. Je lichaam maakt zelf vitamine D aan wanneer het in aanraking komt met zonlicht.
- Zonlicht op bijvoorbeeld je armen en hoofd is hiervoor al voldoende. Ook (vette) zeevis en margarine bevatten vitamine D.
- Neem niet zomaar calciumtabletten of vitamine D. Bespreek dit eerst met je huisarts.

Een gezonde leefstijl

- Zorg voor een gezond gewicht. Een te laag gewicht is niet goed voor de bot- en spieropbouw. Overgewicht geeft een grotere kans op hart- en vaatziekten.
- Als je rookt adviseren we je te stoppen. Roken verhoogt de kans op osteoporose. Het is ook goed om geen alcohol te gebruiken.

Meer informatie kunt u vinden op de website van de Osteoporose Vereniging:
<https://osteoporosevereniging.nl/>

Bronnen:

KNGF Richtlijn osteoporose

Thuisarts.nl

osteoporosevereniging.nl

de oefentherapeut

de Fysiotherapeut