



Door Anita Veron
Topfysiotherapie Hilvarenbeek

Osteoporose, ofwel botontkalking, is een chronische aandoening van het skelet waarbij de botsterkte afneemt. Ruim 900.000 mensen in Nederland hebben last van deze aandoening.

Waarom komen er steeds meer patiënten met osteoporose voor?

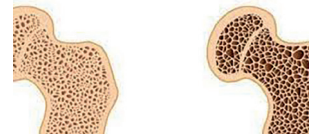
- Vergrijzing
- Bewegingsarmoede, ook bij jongere generaties omdat ze over het algemeen te weinig bewegen (geeft afnemende botdichtheid)
- Slechte voeding
- Erfelijkheid
- Te laag lichaamsgewicht
- Een of meerdere botbreuken na het 50ste levensjaar
- Langdurig gebruik van ontstekingsremmers
- Roken
- Alcohol
- Vroegtijdige overgang (vrouwen lopen meer risico dan mannen hierdoor)
- Te weinig vitamine D



Door de verzwakking van het bot loop je veel meer kans iets te breken. Veelvoorkomende breuken bij osteoporose zijn die van de heup en pols, bijvoorbeeld door een val. Ook rugwervels kunnen te lijden hebben van osteoporose, de wervels zakken in en je wordt kleiner en krommer.

Gezond bot

Osteoporose



Een goede en snelle diagnose is belangrijk voor je toekomst en bestaat uit vier onderdelen;

1. Meten van de botdichtheid (dexa-scan)
2. Controle op wervelfracturen (röntgenfoto)
3. Bloedonderzoek
4. Valrisico-analyse (invullen van vragenlijsten)

“ **Bewegen is goed, meer bewegen is beter!** ”

Behandeling bestaat uit combinatie van drie onderdelen:

1. Gezonde voeding (eventueel met hulp van diëtiste). Zorg in ieder geval voor voldoende calcium en vitamine D
2. Medicijnen
3. Het allerbelangrijkste: Bewegen!

Volgens de Beweegrichtlijn Gezond Bewegen is dit het beste:

- Minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning (verspreid over diverse dagen, dit kan zijn bijvoorbeeld wandelen, fietsen of tennissen)
- Doe minstens twee keer per week spier- en botversterkende oefeningen, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen (denk bijvoorbeeld aan 'NL in beweging' wat elke dag op tv komt)
- Voorkom veel stilzitten
- Tot slot en niet onbelangrijk: Let goed op je houding (zoveel mogelijk rechtop lopen) en let ook goed op drempels, gladde vloeren, losse kledjes en draag goede schoenen.

Voor meer informatie over bewegen, vraag advies bij uw fysiotherapeut!