

Informatiefolder Osteoporose

Therapeutisch Centrum van Berkel

Hoofdstraat 16

5481 AG Schijndel

073-5475454

info@fysiovanberkel.nl

www.fysiovanberkel.nl



Osteoporose wordt ook wel botontkalking genoemd en is een aandoening die zowel bij mannen als bij vrouwen voorkomt. Voortdurend vindt er opbouw en afbraak van botmassa plaats. De maximale botdichtheid wordt bereikt rond de leeftijd van 35 jaar. Daarna wordt de botdichtheid geleidelijk minder, de botten worden brozer. Osteoporose is een aandoening waarbij de botdichtheid minder wordt. (zie afbeelding) Osteoporose is op zich niet pijnlijk. Het wordt vaak pas ontdekt als er een botbreuk optreedt. Botbreuken door osteoporose komen vaak voor in de rug, de pols of de heup.

Hoe vaak komt osteoporose voor?

Osteoporose komt veel voor. Wereldwijd krijgt ongeveer 1 op de 3 vrouwen boven de 60 jaar en 1 op de 8 mannen boven de 60 jaar osteoporose. In Nederland zijn er ruim 850.000 personen met osteoporose gediagnosticeerd. De verwachting is dat het aantal gevallen van osteoporose zal stijgen door de bevolkingsgroei en vergrijzing.

Risicofactoren

Er zijn bepaalde factoren die de kans op het krijgen van osteoporose verhogen:

- Tengere lichaamsbouw
- Meerdere personen met botontkalking in de familie.
- Onvoldoende beweging (op elke leeftijd heeft onvoldoende beweging een negatief effect op de botdichtheid)
- Bepaalde geneesmiddelen, zoals corticosteroïden. Deze zorgen voor een versnelde botafbraak.
- Geen goede voeding. Voor opbouw van bot is calcium en vitamine D nodig.

- Roken, consumptie van te veel alcohol, koffie of zout hebben een ongunstige invloed.
- Bepaalde ziekten hebben invloed op de opbouw en afbraak van bot, bijv. schildklier-aandoeningen en bepaalde maag-darmziekten.
- Menopauze
- Vrouwen hebben relatief meer kans op osteoporose dan mannen

Adviezen

Lichaamsbeweging

Lichaamsbeweging versterkt de botten en de spieren. Om de botmassa te stimuleren is wandelen of trainen met lichte gewichten een goede optie.

Daglicht

Daglicht bevat vitamine D, dit helpt bij het opnemen van calcium in het lichaam. Het innemen van vitamine D kan met name bij ouderen van belang zijn, onder andere door verminderde blootstelling aan zonlicht.

Behandeling

Genezing van osteoporose is niet mogelijk. Wel kan behandeling er toe bijdragen dat het proces wordt afgeremd en dat breuken worden voorkomen. Zorg er voor dat u gevarieerd eet, voldoende lichaamsbeweging krijgt en regelmatig buiten komt.

Wat kan fysiotherapie betekenen?

Voorlichting

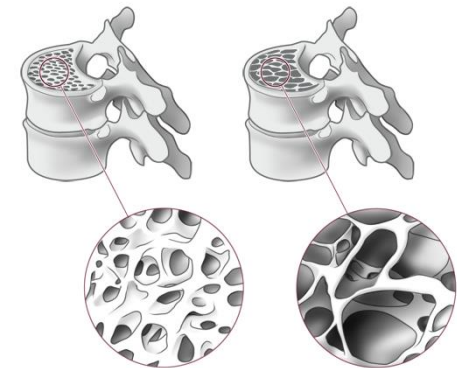
De fysiotherapeut kan u uitgebreid informeren en adviseren omtrent leefstijl, veilig bewegen, risico's in de thuissituatie en het leren omgaan met pijn.

Het verhogen van de botdichtheid en het verlagen van de kans op vallen.

In samenspraak met de cliënt wordt een oefenprogramma opgesteld. Dit programma is gericht op spierversterking en verbetering van de balans en stabiliteit. Uit onderzoek is gebleken dat weerstandsoefeningen en loopoefeningen een gunstig effect hebben op het verhogen van de botdichtheid van de heup en de wervelkolom.

Verminderen van klachten die samenhangen met osteoporose.

Ten gevolge van osteoporose kan de stand van de wervelkolom veranderen en kan als gevolg hiervan pijn optreden. Verder is er vaak sprake van een verminderde spierkracht, een verminderde balans en een verminderde beweeglijkheid van de wervelgewrichten. De fysiotherapeut kan door middel van houdingsinstructies en oefentherapie deze gevolgen van osteoporose zoveel mogelijk beperken.



Wervels

links: normaal, rechts: met osteoporose