

# BEWEGEN

## MET OSTEOPOROSE

### WAAROM, HOEVEEL EN HOE?

Osteoporose (botontkalking) is een aandoening waarbij de botten brozer worden. De hoeveelheid bot neemt af en ook de kwaliteit vermindert. Daardoor treden sneller botbreuken op. Het risico op het ontwikkelen van osteoporose stijgt sterk met de leeftijd. Te weinig lichaamsbeweging, te weinig calcium in je voeding, een tekort aan vitamine D en roken zijn enkele risicofactoren. Ook aandoeningen zoals reuma, diabetes, COPD, chronische nierziekten of chronische darmontstekingen kunnen het risico verhogen.

### WAAROM BEWEGEN?

Door regelmatig te bewegen, verklein je de kans op het ontwikkelen van osteoporose.

Ook als je al osteoporose hebt (of een verhoogd risico), is regelmatige lichaamsbeweging aanbevolen. De invloed van zwaartekracht en van spiersamentrekkingen kan ervoor zorgen dat de gezondheid van je botten (na een periode van bewegen) verbetert, ongeacht de leeftijd.

**REGELMATIGE LICHAAMSBEWEGING WORDT AANGERADEN BIJ OSTEOPOROSE OMDAT ER BEWIJS IS DAT HET:**

- het botverlies vertraagt of de botdensiteit verhoogt,
- de levenskwaliteit verbetert,
- het risico op vallen vermindert,
- valgerelateerde breuken vermindert
- en de mobiliteit verhoogt.

## HOEVEEL BEWEEG JE BEST?

### SPIERVERSTERKENDE ACTIVITEITEN SAMEN MET ANDERE GEWICHTSDRAGENDE BEWEGING°

aantal oefeningen*	herhalingen**	sets***	sessies/week
8-10	8-12	2	2-3

**Aan personen met osteoporose én risico op vallen worden ook evenwichtsoefeningen aanbevolen.**

*° Een andere gewichtsdragende beweging kan stevig wandelen of joggen zijn. Er is geen bewijs om een specifieke dosis van dergelijke beweging aan te bevelen met betrekking tot de gezondheid van de botten.  
\*bv. squats, push-ups... \*\* aantal keer je de oefeningen doet bv. 10 squats... 8-12 herhalingen = 8-12 keer het zwaarste gewicht dat over het volledige bewegingsbereik heen getild kan worden \*\*\*bv. 2 à 3 keer 10 squats...*

Deze hoeveelheid beweging voldoet niet aan de **algemene beweegaanbevelingen**.

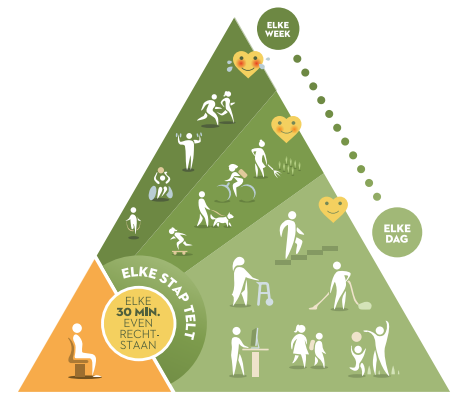
Voeg daarom eventueel extra aerobe lichaamsbeweging toe (=matig of hoog intensieve lichaamsbeweging waarbij je sneller ademt en je hart sneller slaat), als de gezondheidstoestand dat toelaat.

## WELK SOORT BEWEGING DOE JE BEST?

Er bestaat niet één aanbeveling voor beweging die opgaat voor alle osteoporose-patiënten. Iedereen is anders. Het is dus niet de bedoeling dat al deze aanbevolen beweging in één keer wordt nagestreefd. **Verantwoord opbouwen en stap voor stap vooruitgaan is de boodschap: elke stap telt!**

## 6 BEWEEGTIPS

### 1 GEBRUIK DE **BEWEGINGSDRIEHOEK** OM TE STARTEN



### BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

### 2 LAAT JE BEGELEIDEN

Als je meer wilt bewegen en hierbij begeleiding wenst, kan je **beroep doen op een Bewegen Op Verwijzing-coach**. Zo'n coach werkt samen met jou een beweegplan op maat uit en zoekt daarbij naar makkelijke manieren om meer te bewegen in het dagelijkse leven. De coach motiveert jou om vol te houden en om de beweegdoelen te halen.

### 3 VALPREVENTIE

Bij osteoporose ontvang je best **specifiek advies over hoe een val te voorkomen**. Vooral bij ouderen zijn individueel aangepaste, spierversterkende activiteiten aanbevolen, gecombineerd met evenwichtsoefeningen en voorzichtig wandelen. Zeker op oneffen voetpaden.

### 4 HOE KRACHTIGER EN SNELLER DE BEWEGING, HOE BETER VOOR JE BOTTEN

Hoe groter en sneller de kracht van een bepaalde belasting ('beweging'), hoe groter de reactie van de botten. Ook ongewone of wisselende richtingen van een bepaalde kracht kunnen de reactie vergroten.

### 5 LET OP BIJ STERKE BUIGING VAN DE WERVELKOLOM

**Sits-ups en yoga vermijd je best** omdat de wervelkolom daarbij sterk gebogen wordt. Dat verhoogt het risico op wervelcompressie.

### 6 GA EERST BIJ JE HUISARTS LANGS ALS JE...

- een hart- en vaatziekte hebt of er symptomen van vertoont. Je moet daar eerst voor behandeld worden alvorens te starten met een bewegingsprogramma.
- een verhoogd risico hebt op hart- en vaatziekte door diabetes, chronische nierziekte en/of chronische ontstekingsziekten.
- een aanzienlijk verhoogde bloeddruk of cholesterol hebt en/of er meerdere cardiovasculaire risicofactoren zijn.
- beweegt aan hoge intensiteit zonder stapsgewijze aanpassingen aan het intensiteitsniveau tijdens een sessie of tussen sessies.

#### MEER INFO OVER OSTEOPOROSE?

[WWW.BEWEGENBIJZIEKTE.BE](http://WWW.BEWEGENBIJZIEKTE.BE)