

Osteoporose

Osteoporose is een chronische aandoening van het skelet, waarbij de botsterkte afneemt. Osteoporose is niet helemaal hetzelfde als botontkalking. Bij osteoporose is er naast minder botmassa ook een veranderde structuur van het bot. Door deze veranderde botstructuur ontstaan gemakkelijk fracturen. Een fractuur is dan ook meestal het eerste signaal om te starten met nader onderzoek naar osteoporose. Voor osteoporose bestaat een behandeling uit medicatie, eventueel aangevuld met vitamine D3 en calcium, en/of een beweegprogramma onder begeleiding van een fysio- of oefentherapeut. Daarnaast zijn adviezen op gebied van voeding en leefstijl van groot belang.

Bij het stukje fysiotherapie kunnen wij u helpen. Bewegen en leefstijl zijn belangrijk bij osteoporose en fractuurpreventie. Met een goede persoonsgerichte beweeg- en leefstijlbegeleiding kan een fysiotherapeut met kennis van zaken het valrisico en hierdoor de kans op fracturen verlagen en de botbelasting verhogen.

De fysiotherapeut richt zich onder andere op veilig bewegen na een fractuur, herstel van de fractuur, valpreventie en het optimaliseren van beweeggedrag bij alle dagelijkse activiteiten. Hierbij is aandacht voor botbelasting, spierversterking, balans en houding. Ook het tegengaan van immobiliteit speelt een belangrijke rol, want zeker ook voor botten geldt: use it, or lose it!