

# Osteoporose en bewegen

Met de toenemende vergrijzing in Nederland is osteoporose een steeds groter wordend probleem. In deze folder willen we het belang van bewegen in de strijd tegen osteoporose, bij u onder de aandacht brengen.

## Osteoporose

Osteoporose is een chronische aandoening waarbij de botten steeds dunner en zwakker worden, zowel door het verlies van botmassa als door het verzwakken van de botstructuur. Voor een goede aanmaak van botcellen zijn drie punten noodzakelijk:

- voldoende kalkinname;
- voldoende vitamine D (gemeten in het bloed);
- voldoende beweging (botbelasting).

## Waarom bewegen

Botweefsel is 'levend' weefsel. Dat betekent dat voortdurend oud botweefsel wordt afgebroken en nieuw bot wordt aangemaakt (als in een muur waarin telkens oude stenen worden vervangen door nieuwe). De mate waarin, en de manier waarop de botten weer worden opgebouwd is onder andere afhankelijk van het gebruik van onze botten. Er wordt meer bot aangemaakt in die delen van het skelet die veel belasting te verdragen krijgen, dat gebeurt minder op plaatsen waar weinig belast wordt. Botten worden belast door de druk van uw eigen lichaamsgewicht bij bijvoorbeeld wandelen, rennen of springen, en door de trekkracht van de spieren die via pezen aan de botten vast zitten. Om sterke botten te houden of botten weer op te bouwen moet u zó bewegen dat de botten goed belast worden.

## Welke beweging is het meest geschikt?

Wandelen is een goede manier om botten te versterken. Daarnaast kunnen bewegingsvormen met een onregelmatige intensieve belasting van korte duur een goede aanvulling zijn. Denk daarbij aan trap af lopen, (touwtje) springen en bewegen tegen weerstand. Om botvormende cellen te prikkelen zijn dit effectievere manieren dan bijvoorbeeld fietsen en baantjes zwemmen. Voor het verbeteren van hart-, vaat-, en longstelsel zijn licht intensieve oefenvormen met lange duur (bijvoorbeeld wandelen, fietsen, zwemmen) juist beter. Door dagelijks 30 minuten te bewegen traint u spierkracht, balans en reactievermogen waardoor u minder snel valt.

## Meer beweging in het dagelijks leven

Probeer een aantal extra bewegingsactiviteiten in te bouwen in uw dagelijks leven, zodat u elke dag beweegt. Denk hierbij bijvoorbeeld aan:

- Ga te voet of pak de fiets in plaats van de auto.
- Neem de trap i.p.v. lift of roltrap.
- Doe elke dag te voet wat kleine boodschappen en draag die in 2 kleine tassen.
- Loop tijdens uw lunchpauze een blokje om.
- Draag tijdens het wandelen een rugzakje.

## Meer informatie over osteoporose vindt u op onderstaande websites

- [www.osteoporosestichting.nl](http://www.osteoporosestichting.nl)
- [www.osteoporoseplein.nl](http://www.osteoporoseplein.nl)

## Contact

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, of wilt u een afspraak maken, neem dan gerust contact met ons op.

## Openingstijden

Op maandag t/m vrijdag van 08:30 tot 17:00 uur.

## Voor meer informatie:

- [www.etz.nl](http://www.etz.nl)
- [www.defysiotherapeut.com](http://www.defysiotherapeut.com)

## Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis):	(013) 22 1000
Paramedische zorg/ Fysiotherapie:	(013) 22 1050

Locatie ETZ Elisabeth  
Route 81

Locatie ETZ TweeSteden  
Route 55

Email: [fysiotherapie@etz.nl](mailto:fysiotherapie@etz.nl)