

leider erop toezien dat u zich niet teveel maar ook niet te weinig inspent. Als u nog niet eerder aan bewegingsactiviteiten heeft deelgenomen, is beginnen onder deskundige leiding een verstandige optie. Dit geldt helemaal als u overweegt om actief te gaan sporten.

• **Advisering door een arts of fysiotherapeut**

De mate van osteoporose bepaalt welke activiteiten voor u het meest geschikt zijn. Uw (sport)arts of fysiotherapeut kan hierover adviseren. Ook kunnen zij u vertellen hoe u bepaalde oefeningen het beste kunt uitvoeren. Als u niet eerder aan bewegingsactiviteiten heeft deelgenomen of als u intensiever wilt gaan sporten, wordt overleg met uw arts aangeraden.

Beweegtips

Hier volgen tips om op verantwoorde wijze in beweging te komen en te blijven:

- Kies een activiteit die u leuk vindt en die bij u past.
- Minimaal een half uur per dag sportief bewegen is een gezond streven.
- Beweeg samen met anderen: leuk en motiverend.
- Overleg met uw arts voordat u intensief gaat sporten.
- Let bij tillen en neerleggen op een rechte rug en gebogen knieën.
- Kijk in de gemeentegids voor adressen van geschikte bewegingsactiviteiten.
- Activiteiten in een fitnesscentrum zijn zeer geschikt voor u.
- Bouw duur, intensiteit en frequentie geleidelijk op.
- Als u osteoporose heeft, belast uw botten dan door regelmatig te staan en te wandelen, vermijd springen.
- Denk vooral bij wandelen en zalsporten aan schoenen met goede zolen, in een (buiten)sportwinkel kan men u adviseren.
- Vermijd oefeningen waarbij u voorover moet buigen. Dit is zeer belastend voor uw rug.
- Vergeet vooral niet te genieten!

Kortom, als u let op deze tips, dan kunnen osteoporose en sportief bewegen een uitstekend en vooral gezond koppel vormen!

Een half uur per dag sportief bewegen is een gezond streven

www.sportiefbewegen.nl

Meer informatie?

Osteoporose Stichting

Postbus 430

5240 AK Rosmalen

Telefoon: 073 – 521 94 45

(ma t/m do 9.00-11.30 uur)

www.osteoporosestichting.nl

NebasNsg

Postbus 200

3980 CE Bunnik

Telefoon: 030 – 659 73 00

www.sportiefbewegen.nl

Voor adressen sportartsen bij gecertificeerde Sport Medische Instellingen (SMI) of andere informatie over verantwoord sporten of gezond in beweging blijven: www.sportzorg.nl

Doe de beweegtest op www.30minutenbewegen.nl

Bewegen is fijn, je voelt je fitter, je ontmoet (nieuwe) mensen en het heeft een ontspannende werking. Iedereen zou eigenlijk vijf dagen in de week 30 minuten moeten bewegen. Kinderen zelfs elke dag 60 minuten. Door dagelijks te bewegen verminder je de kans op hart- en vaatziekten, verschillende soorten van kanker, chronische aandoeningen en diabetes. Je voldoet aan de norm als je minimaal vijf minuten achtereen beweegt, waarbij je hart sneller gaat kloppen.

30 minuten bewegen is makkelijk in het dagelijks leven in te passen. Neem bijvoorbeeld de fiets naar het werk of naar de supermarkt, pak de trap in plaats van de lift, breng uw kinderen lopend naar school en maak een extra ommetje met de hond.

Meer informatie?

Telefoon: 0318 – 49 09 00

E-mail: info@30minutenbewegen.nl

30 minuten bewegen
www.30minutenbewegen.nl

UW ADRES

Sportief bewegen met osteoporose



Sportief bewegen met osteoporose

Bewegen: gezond en nog leuk ook!

Regelmatig bewegen heeft een positieve invloed op de gezondheid en is nog leuk ook. Dit geldt voor jong en oud, chronisch ziek of niet. Meer bewegen is juist ook voor mensen met osteoporose een goed idee. U verbetert uw algehele gezondheid en uw botten kunnen ook beter tegen een stootje. U zult zien dat u zich gewoon een stuk prettiger voelt als u regelmatig in actie komt en blijft.

• Wat is osteoporose?

Osteoporose (in de volksmond botontkalking genoemd) is een chronische aandoening van het bot waarbij de sterkte van het bot vermindert. Door botverlies worden botten steeds brozer. Dit kan bijvoorbeeld leiden tot botbreuken en het spontaan inzakken van ruggenwervels.

Osteoporose gaat vaak samen met een afname van spierkracht. Hierdoor worden lenigheid en behendigheid beperkt. De kans op misstappen en vallen neemt daardoor toe.

Bij vrouwen ontstaat osteoporose veelal na de menopauze. Een gebrek aan het hormoon oestrogeen hangt daarmee samen. Op hoge leeftijd komt osteoporose ook regelmatig bij mannen voor. Eén op de vier vrouwen en één op de twaalf mannen krijgt osteoporose.

• Preventie van osteoporose

Voor iedereen, dus ook voor u, geldt dat gezonde voeding met calcium, vitamine D (door daglicht) en regelmatige activiteiten meehelpt aan het voorkomen en afremmen van osteoporose.

• Bewegen en gezondheid

Het staat onomstotelijk vast dat regelmatig bewegen een positieve invloed heeft op de algemene conditie en gezondheid van mensen: jong en oud, met of zonder een chronische aandoening. Regelmatig bewegen met een matige intensiteit (u hoeft niet buiten adem te raken) kan al leiden tot een verbetering van uithoudingsvermogen, spierkracht, lichaamsgewicht en een algeheel goed gevoel. De kans op bijvoorbeeld overgewicht, suikerziekte en hart- en vaatziekten neemt hierdoor af.

• Bewegen en osteoporose

Mensen die regelmatig hun botten belasten, houden deze langer sterk. Verzwakking van botten gaat samen met het ouder worden. Maar regelmatige lichaamsbeweging kan dit proces afremmen. Botten kunnen zich namelijk aanpassen aan de eisen die aan hen worden gesteld. Dit aanpassingsvermogen behoudt u grotendeels tot op hoge leeftijd. Ook spieren worden onderhouden door regelmatige lichaamsbeweging. Uw lenigheid en behendigheid hebben daar



Osteoporose kan niet genezen, maar wel worden afgeremd

veel baat bij. Dit helpt om vallen en misstappen te voorkomen. Juist een wervelbreuk of een gebroken heup kunnen snel ontstaan als u osteoporose heeft en valt.

Het effect van bewegen wordt duidelijk als we kijken naar mensen die lange tijd aan bed zijn gekluisterd. In een half jaar tijd kunnen zij, door niet te bewegen, 30% bot verliezen. Als u osteoporose heeft, is het daarom extra van belang om regelmatig te bewegen. Osteoporose kan niet genezen, maar het kan wel worden afgeremd.

Door regelmatig in beweging te komen, kunt u er zelf aan bijdragen dat u nog lang voor uzelf kunt zorgen en niet hulpbehoevend wordt.

• Bewegingsadvies

Activiteiten die uw botten belasten zijn over het algemeen zeer geschikt voor mensen met osteoporose. U kunt hierbij denken aan wandelen, fietsen, tuinieren en tennis. Maar heeft u wel eens aan golf, roeien en fitness gedacht? Oefeningen voor romp- en armspieren en bijvoorbeeld zwemmen kunnen een goede aanvulling vormen op fietsen en wandelen.

Als u al geruime tijd niets heeft gedaan, is rustig beginnen zeer verstandig. Begin bijvoorbeeld met 5 minuten bewegen. Probeer hier een paar minuten per dag aan toe te voegen. Een gezond streven is om minimaal een half uur per dag actief te zijn, op minimaal 5, liefst alle dagen van de week. Af en toe een rustdag is zeker in het begin niet verkeerd.

• Een actieve dag

Een dag met voldoende activiteiten kan er als volgt uit zien: begin met 10 minuten ochtendgymnastiek, 's middags 15 minuten wandelen en nog 5 minuten op de fiets om boodschappen te doen. Meer mag natuurlijk ook. Deelname aan activiteiten brengt ook nog veel gezelligheid met zich mee. Na een paar weken kunt u de eerste resultaten merken. U zult zien dat u zich



weer een stuk vitaler voelt. Probeer zoveel mogelijk dagen van de week te bewegen. Eén keer per week drie uur wandelen heeft minder effect dan vijf keer per week een half uur wandelen.

Als u een tijdje helemaal niets meer doet, is ook het gezondheidseffect snel weg. Zoek daarom een activiteit uit die u leuk vindt en die u regelmatig wilt blijven doen. Kijk ook wat u in en rondom uw huis al kunt doen. Afwisseling voorkomt verveling!

• Aangepast bewegen

Als u veel last heeft van osteoporose, kunnen oefeningen in het water, zoals zwemmen en aquajoggen, een goed alternatief zijn. U traint uw spieren en uithoudingsvermogen én u belast de botten in armen en pols. Ook diverse activiteiten van Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO) zijn vaak een goed idee. Soms zijn dit activiteiten die u zittend kunt uitvoeren. Samen met anderen in beweging komen is meestal heel plezierig. Soms kan er ook koffie na afloop worden gedronken.

U kunt ook onder deskundige leiding van een fysiotherapeut aan sportieve activiteiten deelnemen. Als sportleider kan een fysiotherapeut of een MbvO-