

## **Groepsbehandelingen oefentherapie Cesar / Mensendieck voor osteoporosepatiënten**

Als bij u osteoporose / osteopenie is aangetoond, komt u via een verwijzing in aanmerking voor mijn groepsbehandelingen. Die bestaan uit 18 behandelingen van een uur, eenmaal per week. De eerste individuele zitting is voor een intake, de laatste is voor de evaluatie.

### Wat is osteoporose / osteopenie ?

Osteoporose is een aandoening waarbij de botten zo zwak worden dat ze gemakkelijk kunnen breken ten gevolge van een val, of (bij ernstige osteoporose) zelfs spontaan. De botbreuken ontstaan meestal in de heup, wervels of pols. Osteoporose komt vooral voor bij vrouwen na de overgang en ouderen (zowel mannen als vrouwen). U heeft osteoporose als uw botmassa veel lager is dan die van uw leeftijdsgenoten. Osteopenie is eigenlijk het voorstadium van osteoporose. Letterlijk betekent het "minder bot".

### Hoe ontstaat osteoporose ?

Bot wordt voortdurend opgebouwd en weer afgebroken. Tot de leeftijd van ca. 35 jaar is de opbouw groter dan de afbraak, waardoor het bot steviger wordt. Daarna wordt de afbraak groter dan de opbouw, waardoor de botten geleidelijk aan minder stevig worden. Oorzaken van osteoporose zijn bijvoorbeeld: het wegvallen van het hormoon oestrogeen na de menopauze, chronische ziektes als reumatoïde artritis, bepaalde schildklier- of nierafwijkingen, langdurig gebruik van corticosteroiden of schildklierhormonen, overmatig alcoholgebruik, immobiliteit etc.

### Klachten

Op zich geeft lichte osteoporose geen klachten. In een gevorderd stadium kunt u last hebben van:

- pijnklachten in rug en heup, die afnemen bij het liggen
- toegenomen problemen bij bewegen in het dagelijks leven, bv. bij het lopen, bukken, gaan zitten of liggen en weer opstaan, iets oppakken, grijpen of reiken met de arm
- verminderd evenwicht- angst om te vallen en onzekerheid om te bewegen
- vermoeidheid en spierklachten

Als u een verminderd evenwicht en een veranderde houding (kromme rug) heeft gekregen en meer vermoeid bent, loopt u een groter risico op botbreuken door een val.

Wat kunt u verwachten ?

U krijgt in een kleine groep van mensen met vergelijkbare klachten informatie, oefeningen en adviezen aangereikt. Een diëtist en desgewenst een ergotherapeut verzorgen een gastles. De behandelingen zullen bestaan uit:

- verbeteren van de mobiliteit
- aanleren van adequaat afwisselen van rust en belasting
- bevorderen van de spierkracht
- verminderen van verlies van botmassa door stimuleren van gewichtsdragende activiteiten
- verbeteren van evenwicht
- bewustwording en verbeteren van dagelijkse houdingen en bewegingen
- verkrijgen van de benodigde conditie voor de dagelijkse bewegingen
- verminderen van spanning en aanleren van een goede ademhaling
- verbeteren van balans tussen belasting en belastbaarheid
- informatie over de oorzaken, stoornissen en beperkingen
- advies inzake sporten en bewegen

Deze groepsbehandelingen worden door de meeste zorgverzekeraars vergoed, afhankelijk van uw aanvullende verzekering.

Voor inlichtingen en opgave kunt u zich wenden tot Annemieke de Feiter.