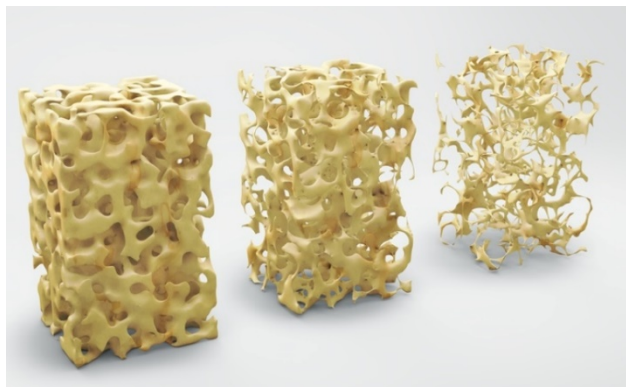


Geen aanvullende kosten

Indien u een aanvullende verzekering hebt, worden De behandelingen Osteoporose vergoed door uw zorgverzekeraar. U wordt dus niet met extra aanvullende kosten geconfronteerd.

Fysio Topfit heeft met alle zorgverzekeraars een Overeenkomst.



*Bij Fysio Topfit zijn
Krista van Kempen en
Bibi Hop de
Osteoporose specialist.*

*Bel ons voor het maken van
een afspraak of mail naar
info@fysiotopfit.nl voor
meer informatie.*

Fysio Topfit

Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1
2461 AA Ter Aar
0172-603434

Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
2771 PD Boskoop
0172-212147

Fysio Topfit
Maarten Freeke Wijde 2D
2421 TP Nieuwkoop
0172-575595

info@fysiotopfit.nl
www.fysiotopfit.nl

Whatsapp: 06-57250687



www.fysiotopfit.nl

Osteoporose bij Fysio Topfit

Wat is osteoporose?

Osteoporose betekent letterlijk: poreus bot. Als u osteoporose hebt, zijn uw botten brozer en is de kans op een botbreuk is groter.

Osteoporose is een chronische aandoening die veel voorkomt. Wereldwijd krijgt ongeveer één op de drie vrouwen en één op de acht mannen osteoporose.



www.fysiotopfit.nl

Versie 1.0 juni 2020

Wat is osteoporose?

Osteoporose betekent letterlijk: poreus bot. Als u osteoporose hebt, zijn uw botten brozer en is de kans op een botbreuk is groter.

Osteoporose is een chronische aandoening die veel voorkomt. Wereldwijd krijgt ongeveer één op de drie vrouwen en één op de acht mannen osteoporose.

Er zijn verschillende factoren die invloed kunnen hebben op de kans dat iemand osteoporose krijgt of erger wordt:

- Leeftijd \geq 50 jaar
- Ondergewicht (BMI $<$ 20 kg/m² of gewicht $<$ 60 kg)
- Eén ouder met een heupfractuur (erfelijk bepaalde risicofactor)
- Ziekten die de botdichtheid verminderen
- Weinig lichaamsbeweging
- Roken
- Alcohol ($>$ 2 glazen/dag)

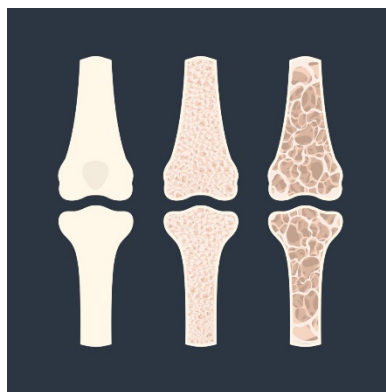
Iemand met osteoporose die ten val komt, heeft een hoger risico op botbreuken in vergelijking met mensen zonder osteoporose. Een verhoogd valrisico bij osteoporose brengt dus ook een verhoogd risico op botbreuken mee.

De klachten bij osteoporose

Osteoporose is een sluipende aandoening waar je in het begin niet zoveel van merkt. Vaak wordt het pas ontdekt als je een bot breekt. Botbreuken zijn dan ook vaak een reden om te kijken of iemand osteoporose heeft. De volgende breuk zou immers minder onschuldig kunnen zijn! De meest voorkomende botbreuken bij mensen met osteoporose zijn: het inzakken van de rugwervels, polsbreuken, heupbreuken en ribbreuken. Door deze breuken kun je last hebben van pijn en ze kunnen je beperken bij je dagelijkse bezigheden.

Behandeling van osteoporose

Osteoporose is niet te genezen. Bij de behandeling zijn meer bewegen, goede voeding en eventueel medicatie belangrijk. Naast informatie over (omgaan met) osteoporose kun je hulp krijgen bij het doen van oefeningen en leren hoe je vallen kunt voorkomen. Alle patiënten met osteoporose krijgen Vitamine D voorgeschreven. Ook krijgen patiënten soms calcium voorgeschreven. Of u calcium voorgeschreven krijgt, hangt af van hoeveel u hiervan binnen krijgt via de gewone voeding. Tot slot kan uw arts nog bepaalde medicatie voorschrijven.



In het kort:

- Bij osteoporose worden uw botten broos door een te snelle botontkalking.
- Uw botten breken gemakkelijker als u osteoporose hebt.
- Osteoporose is niet te genezen.
- Met voldoende lichaamsbeweging, gezonde voeding, medicatie en voldoende zonlicht kunt u de klachten wel verminderen.
- Fysiotherapie kan u helpen om beter te bewegen en de kans op vallen (en dus een botbreuk) kleiner te maken. Bij een breuk helpt fysiotherapie bij het herstel.

Wat kunnen wij voor u betekenen?

Fysio Topfit kan u helpen om beter te bewegen en de kans op vallen kleiner te maken. De behandeling bestaat meestal uit oefeningen om spierkracht en balans te verbeteren.

Als u toch gevallen bent, helpt fysiotherapie ook bij het herstel na botbreuken.

Wij behandelen regelmatig patiënten die een grote kans hebben om osteoporose te krijgen. Wij zijn alert op de mogelijke risicofactoren voor osteoporose en kunnen u naar de huisarts verwijzen. De diagnose kan alleen gesteld worden met een meting van de botdichtheid.