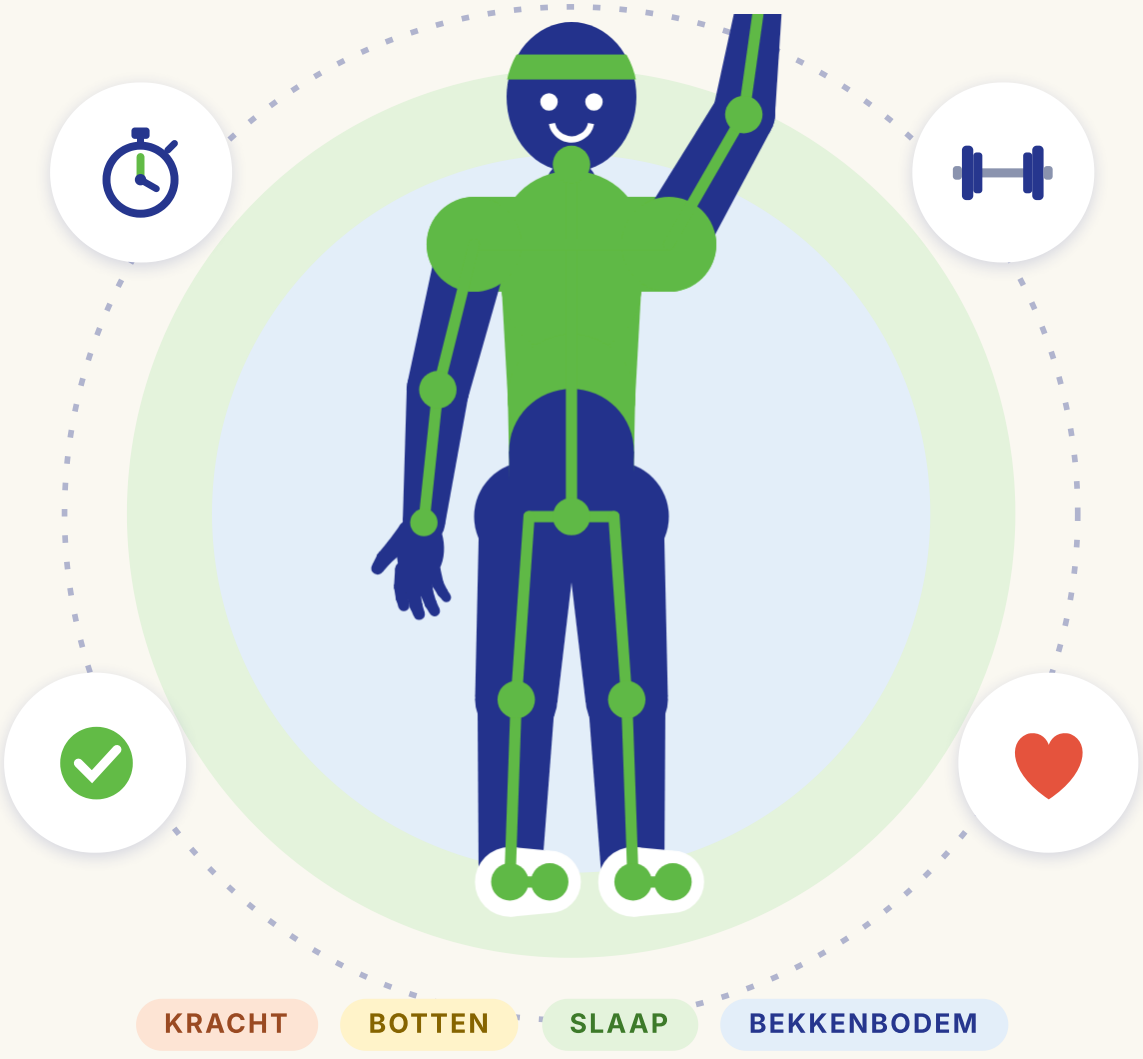
PRAKTIJK VOOR FYSIOTHERAPIE · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

Sterk in de overgang

Botten, spieren, slaap en bekkenbodem: wat verandert er en wat kunt u doen?
Met uitleg en oefeningen van de fysiotherapeuten van Fysio Topfit.



KRACHT · BOTTEN · SLAAP · BEKKENBODEM

WAT STAAT ER IN DIT BOEK?

In de overgang verandert er veel in uw lijf. Bewegen en krachttraining helpen u sterk en fit te blijven.

1 Wat verandert er? p. 3

2 Kracht voor spieren en botten p. 4

3 Bekkenbodem en blaas p. 5

4 Slaap en stress p. 6

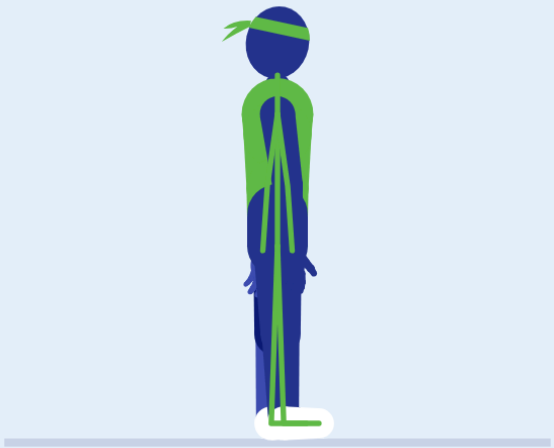
5 Wanneer aan de bel trekken? p. 7

6 Mijn plan p. 8

TIP Neem dit boek mee naar uw afspraak bij Fysio Topfit. Zo kunnen we samen kijken wat voor u belangrijk is.

WAT VERANDERT ER?

Door minder hormonen verandert uw lichaam. Dat is normaal.



1. **SPIEREN**
   Spierkracht neemt sneller af.
2. **BOTTEN**
   Botten worden sneller minder stevig.
3. **GEWRICHTEN**
   Meer stijfheid en pijntjes.
4. **SLAAP EN STEMMING**
   Opvliegers, slecht slapen, meer stress.

KRACHTTRAINING

De beste medicijn voor spieren en botten.

OVERLEG

Klachten? Bespreek ze ook met uw huisarts.

ONTHOUD Sterk de overgang in, sterk eruit.

OVERGANG

Bekijk de filmpjes

KRACHT
VOOR SPIEREN EN BOTTEN

Doe dit 2 tot 3 keer per week.

OEFENINGEN MET TOPPIE



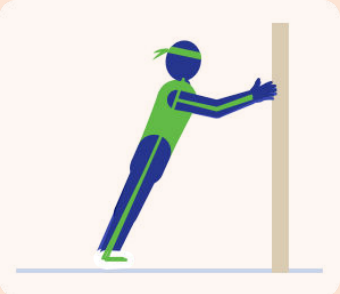
1. SQUAT

3 × 10 keer.



2. OPTILLEN

Til een tas of gewicht goed van de grond.



3. OPDRUKKEN TEGEN DE MUUR

3 × 10 keer.

SPRINGEN

Kleine sprongetjes zijn goed voor de botten.

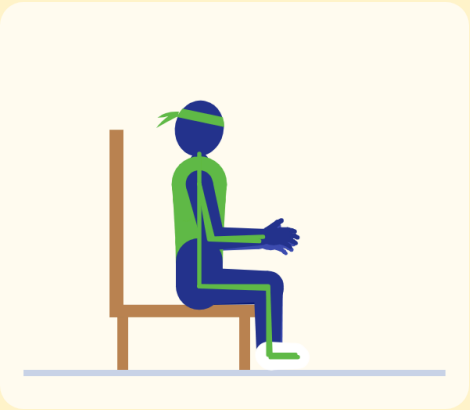
FITNESS

Bij de fitness van Fysio Topfit (Ter Aar en Boskoop) met begeleiding.

ONTHOUD Zwaar genoeg trainen is belangrijk.

BEKKENBODEM EN BLAAS

Urineverlies bij hoesten of springen komt veel voor. Het is te trainen.



TIP VAN TOPPIE

Een bekkenfysiotherapeut kan u helpen.

AANSPANNEN

Knijp alsof u plas ophoudt, 5 tellen.

ONTSPANNEN

Even belangrijk als aanspannen.

VAAK

Een paar keer per dag kort oefenen.

DRINKEN

Gewoon goed drinken, 1,5 liter per dag.

TOILET

Neem de tijd, niet persen.

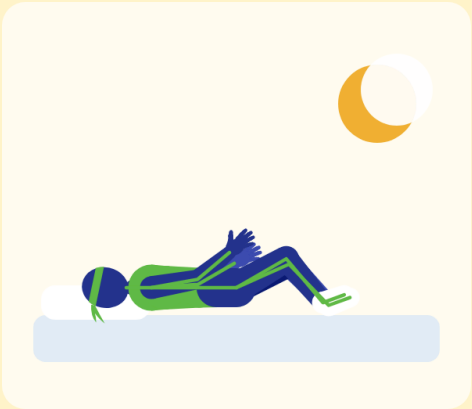
HULP

Schaam u niet: het is goed te behandelen.

TIP Sterk van binnen is ook sterk.

SLAAP
EN STRESS

Slecht slapen en stress maken pijn erger.



TIP VAN TOPPIE

Lees ook "Lekker slapen met Toppie" en "Rust in je lijf met Toppie".

VASTE TIJDEN

Zelfde tijd naar bed en opstaan.

KOEL

Koele slaapkamer helpt bij opvliegers.

BEWEGEN

Overdag bewegen, niet laat sporten.

SCHERM

Een uur voor bed geen scherm.

ONTSPANNEN

Rustige ademhaling.

CAFEÏNE

Na 14.00 uur liever niet.

TIP Een goede nacht begint overdag.

WANNEER AAN DE BEL TREKKEN?

Veel kunt u zelf doen.

GROEN: HET GAAT GOED

Blijf trainen.

ORANJE: MAAK EEN AFSPRAAK

Pijnlijke gewrichten, urineverlies of rugpijn die niet beter wordt.

ROOD: BEL UW HUISARTS

Een botbreuk na een kleine val, of heftige klachten die uw dag beheersen.

ZONDER VERWIJZING

U kunt direct een afspraak maken bij Fysio Topfit.

VERGOEDING

Kijk op fysiotopfit.nl/vergoedingswijzer.

ONTHOUD U hoeft het niet alleen te doen.

MIJN PLAN

Vul samen met uw fysiotherapeut in wat u gaat doen.

Week	Wat doe ik?	Hoe ging het?
Week 1-2		
Week 3-4		
Week 5-8		
Week 9-12		
Daarna		

MIJN DOEL (BIJVOORBEELD: 2 KEER PER WEEK KRACHTTRAINING)

.....

.....

TIP Een concreet doel helpt u vol te houden.

Fysio Topfit

Fysiotherapie in Ter Aar, Boskoop en Nieuwkoop



Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4
2461 AA Ter Aar



Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
2771 PD Boskoop



Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D
2421 TP Nieuwkoop

Telefoon 085-0514000
E-mail blijftopfit@fysiotopfit.nl
Website fysiotopfit.nl
Oefenfilmpjes topfitmettoppie.nl

Dit boek is bedoeld als uitleg naast uw behandeling. Het vervangt geen persoonlijk advies. Twijfelt u, of worden uw klachten erger? Neem dan contact op met Fysio Topfit of uw huisarts.

© Fysio Topfit · Sterk in de overgang