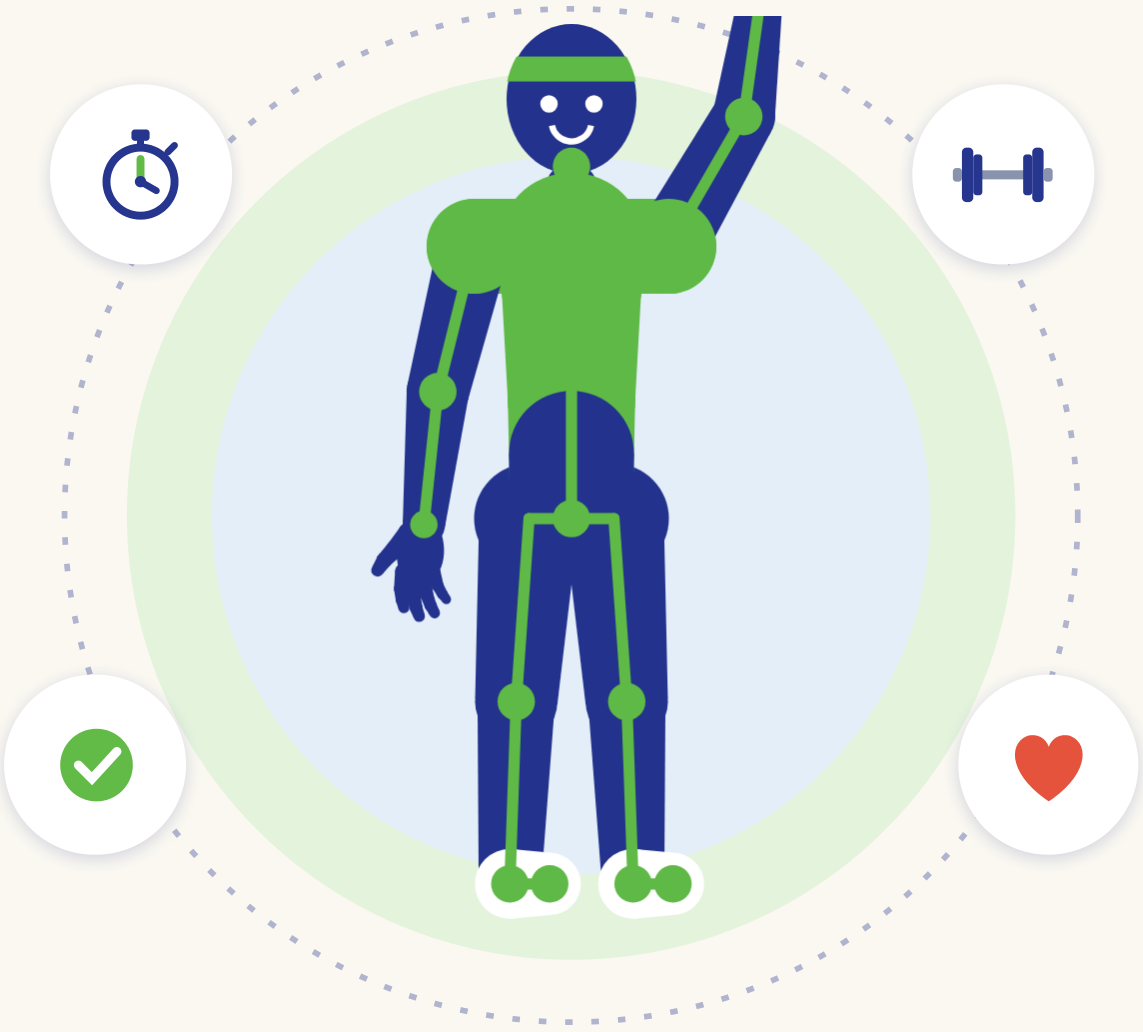
PRAKTIJK VOOR FYSIOTHERAPIE · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

Sterke botten met Toppie

Bewegen bij osteoporose: veilig, sterk en in balans.
Met uitleg en oefeningen van Fysio Topfit.



BOTTEN · KRACHT · BALANS · VEILIG

WAT STAAT ER IN DIT BOEK?

Bij osteoporose zijn uw botten brozer. Met de juiste oefeningen houdt u ze zo sterk mogelijk en voorkomt u vallen.

1 Wat is osteoporose? p. 3

2 Botten versterken p. 4

3 Balans en vallen voorkomen p. 5

4 Uw rug ontzien p. 6

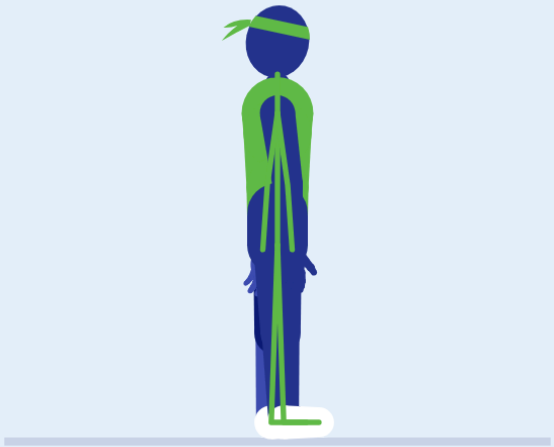
5 Eten voor sterke botten p. 7

6 Mijn oefenschema p. 8

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

WAT IS OSTEOPOROSE?

Bij osteoporose worden de botten dunner en brozer. Daardoor breken ze sneller.



1

STIL PROCES

U merkt het vaak pas als er iets breekt.

2

WAAR?

Vooral de pols, de heup en de wervels zijn kwetsbaar.

3

WIE?

Vaker bij vrouwen na de overgang en bij ouderen, maar ook mannen kunnen het krijgen.

4

WAT HELPT?

Bewegen, goed eten, vallen voorkomen en soms medicijnen.

BOT IS LEVEND

Bot reageert op belasting. Door te bewegen houdt u het sterker.

WERVEL INGEZAKT?

Plotselinge rugpijn of kleiner worden? Laat het nakijken door de huisarts.

ONTHOUD Osteoporose is een reden om juist wél te bewegen, op een veilige manier.

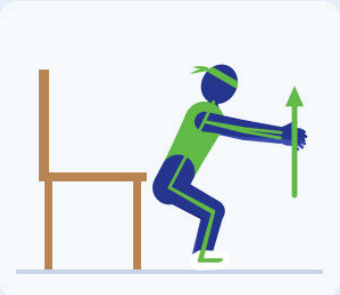
OSTEOPOROSE

BOTTEN VERSTERKEN

Bekijk de filmpjes

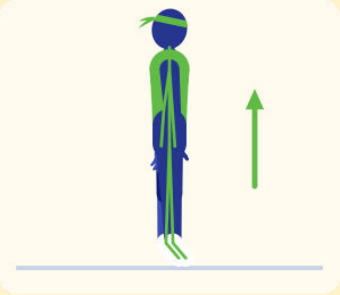
Botten worden sterker van kracht en van stevig neerzetten. Doe deze oefening keer per week.

OEFENINGEN MET TOPPIE



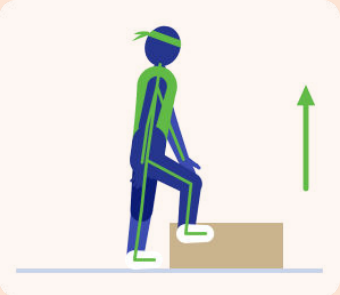
1. OPSTAAN UIT EEN STOEL

Rustig opstaan en gaan zitten. 3 keer 10.



2. HAKKEN LATEN ZAKKEN

Op de tenen, en de hakken stevig maar gecontroleerd neerzetten. 2 keer 10.



3. OPSTAPPEN

Op een traptree en weer af, met de leuning vast. 3 keer 10.

STEEDS IETS ZWAARDER

Botten reageren pas als het een beetje zwaar is. Bouw rustig op.

OP MAAT

Bij een hoog risico op een breuk bepaalt uw fysiotherapeut wat veilig is.

ONTHOUD Wandelen is gezond, maar alleen wandelen is vaak niet genoeg voor sterke botten. Kracht hoort erbij.

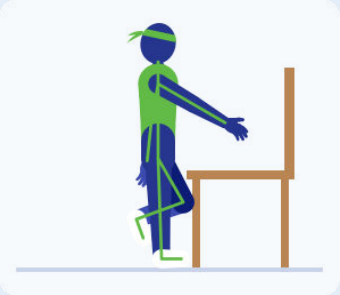
OSTEOPOROSE

BALANS
EN VALLEN VOORKOMEN

Bij osteoporose kan een val tot een breuk leiden. Balans trainen is daarom extra

Bekijk de filmpjes

OEFENINGEN MET TOPPIE



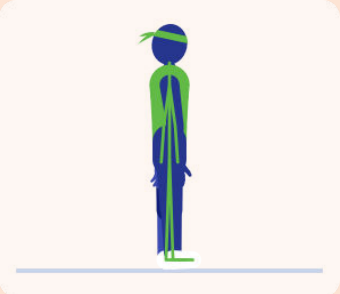
1. OP ÉÉN BEEN STAAN

Met een stoel binnen handbereik. 3 keer 20 seconden per been.



2. HAK-TEEN LOPEN

Langs het aanrecht. 10 passen heen en terug.



3. VOETEN TEGEN ELKAAR

Even stilstaan met de voeten tegen elkaar. Lukt het? Ogen even dicht, met steun binnen bereik.

VEILIG HUIS

Haal losse kleden en snoeren weg en zorg voor goed licht.

VALPREVENTIE

Fysio Topfit biedt valpreventie in een groep en individueel.

ONTHOUD Lees ook ons boek "Stevig staan met Toppie" voor meer tips om vallen te voorkomen.

UW RUG ONTZIEN

Bij broze wervels is het slim om sommige bewegingen anders te doen.



TIP VAN TOPPIE

"Buig door uw knieën, niet door uw rug."

DOOR DE KNIEËN

Pak iets van de grond door door de knieën te zakken, met een rechte rug.

DICHT BIJ U

Houd wat u tilt dicht tegen uw lichaam.

NIET DRAAIEN

Vermijd voorover buigen en tegelijk draaien met gewicht.

KLEINE LASTEN

Liever twee keer lopen met een lichte tas dan één keer zwaar.

RECHTOP

Oefen een rechte houding. Sterke rugspieren helpen daarbij.

HOESTEN EN NIEZEN

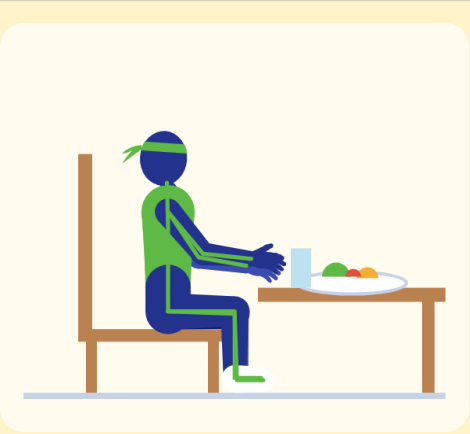
Steun even met een hand op uw bovenbeen of tafel.

TIP Uw fysiotherapeut van Fysio Topfit leert u welke bewegingen voor u veilig zijn.

OSTEOPOROSE

ETEN VOOR STERKE BOTTEN

Ook wat u eet en drinkt helpt uw botten.



TIP VAN TOPPIE

"Een beetje zon en zuivel doen uw botten goed."

CALCIUM

Zit vooral in melk, yoghurt en kaas. Ook in groene groenten en noten.

VITAMINE D

Maakt uw huid aan in de zon. Voor ouderen is extra vitamine D vaak nodig.

EIWIT

Belangrijk voor sterke spieren. Denk aan vis, ei, bonen en zuivel.

NIET ROKEN

Roken maakt de botten brozer.

WEINIG ALCOHOL

Alcohol vergroot de kans op vallen en breuken.

MEDICIJNEN

Heeft u botmedicijnen gekregen? Neem ze in zoals afgesproken.

TIP Overleg met uw huisarts of apotheek of u extra calcium of vitamine D nodig heeft.

MIJN OEFENSCHEMA

Zet een vinkje als u de oefeningen heeft gedaan.

Oefening	ma	di	wo	do	vr	za	zo
Opstaan uit een stoel							
Hakken laten zakken							
Opstappen							
Op één been staan							
Hak-teen lopen							
Wandelen (minuten)							

TIP Doe de krachtoefeningen 2 tot 3 keer per week, de balansoefeningen het liefst elke dag.

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 · Sterke botten met Toppie