



Bewegen met Osteoporose

Sportief bewegen met osteoporose

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 zandsporten 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!

Bron: https://www.fysiototaal.net/downloads/Osteoporose_30minbewegen.pdf

Bewegen bij kwetsbare wervels:

- Strekoefeningen van de wervelkolom kunnen zinvol zijn.
- Vermijd bewegingen waarbij u de wervelkolom buigt en draait.
- Vermijd springen.
- Vermijd bewegingen en activiteiten die u wegens pijn niet kan uitvoeren.

Eventueel kunt u advies vragen aan een fysiotherapeut of Mensendieck/Cesartherapeut met een volgende hulpvraag:

- Houdingsbeperking
- Pijnklachten bij osteoporose
- Verbetering van kracht
- Verbetering van balans
- Verminderen van valangst

Bron: KNGF-Standaard Beweginginterventie Osteoporose 2009

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-00378-NL 09-12-2020