



azGlorieux

ZVB | TOTAALZORG | VLAAMSE ARDENNEN



FYSISCHЕ GENEESKUNDE - REVALIDATIE

Osteoporose Revalidatie - Valpreventie

WAT IS OSTEOPOROSE?

Osteoporose of botontkalking is een aandoening waarbij de botsterkte afneemt, waardoor de botten brozer worden. De hoeveelheid bot neemt af alsook de kwaliteit.

Mensen met osteoporose hebben meer kans op breuken, voornamelijk ter hoogte van de heup, wervels of pols. Deze breuken kunnen vanzelf ontstaan of na een banale val.

WAT ZIJN RISICOFACTOREN?

Het risico stijgt met de leeftijd en is hoger bij vrouwen dan bij mannen. Te weinig lichaamsbeweging alsook te weinig calcium en vitamine D verhogen het risico op osteoporose of botontkalking. Ook roken verhoogt het risico.

Er zijn ook een aantal ziektebeelden sterk gelinkt met osteoporose: reuma, diabetes, longaandoeningen en chronische nier- en darmziekten.

Mensen met langdurig cortisonegebruik alsook mensen met een verhoogd valrisico hebben een grotere kans op het ontwikkelen van osteoporose of op het oplopen van breuken bij een banale val.

VOOR WIE?

De revalidatie richt zich zowel op mensen met osteoporose als op mensen met een verhoogd risico op het ontwikkelen van osteoporose of het oplopen van breuken omwille van een verhoogd valrisico.

- Gekende osteoporose - osteopenie (stadium voor osteoporose)
- Na een wervelbreuk - indeukingsfractuur
- Breuken ter hoogte van de heup of pols

- Mensen met gekende polyneuropathie
- Verhoogd valrisico - verminderd evenwicht - onzekere gang
- Langdurig cortisonegebruik
- Chronische ziekten ter hoogte van de longen, nier of darmen

WAT IS HET DOEL?

Bewegen is goed voor de algemene gezondheid en in het bijzonder voor het in conditie houden van de botten. Onder invloed van de zwaartekracht en het samentrekken van de spieren zal het bot de neiging hebben om sterker te worden.

Tijdens de revalidatie zullen er zowel spierversterkende oefeningen gegeven worden alsook gewichtsdragende activiteiten worden aangeboden ter bevordering van de botaanmaak. De beweeglijkheid en lenigheid zal verbeterd worden. Er zal ingegaan worden op valpreventie en gezonde voeding.

Na afloop is het sterk aangeraden om te blijven bewegen in de thuissituatie. De therapeuten kunnen hierbij advies geven.

PRAKTISCH?

De revalidatie duurt 1 uur per sessie en omvat zowel kinesitherapie als ergotherapie. Dit 2 keer per week, gedurende 12 weken. De revalidatie loopt van januari tot en met maart, april tot en met juni en september tot en met november.



Scan de QR-code
en test je risico op osteoporose.



NUTTIGE CONTACTEN

ARTSEN FYSISCHE GENEESKUNDE - REVALIDATIE

Dr. L. Huyghebaert

Dr. L. Van Brabander

Dr. C. Ackerman

AFSPRAKEN VIA SECRETARIAAT

055 23 60 44 of 055 23 36 52

secretariaat.revalidatie@azglorieux.be

Aanvullende informatie vind je op www.azglorieux.be.

VZW WERKEN GLORIEUX | AZ GLORIEUX

Glorieuxlaan 55, 9600 Ronse • T +32 55 23 30 11

info@azglorieux.be • www.azglorieux.be

0424.380.938 • RPR Gent, afd. Oudenaarde

