



Bouw sterke spieren op en voorkom sarcopenie

Inhoud

Wat is sarcopenie?	3
Vormen van sarcopenie	4
Je actieplan: hoe behoud je je sterke spieren?	4
Onderhoud en diagnose: hoe meten we sarcopenie?	6
Wat na diagnose?	6
Behandelende artsen	7
Oefenprogramma	8
Nuttige contacten	17

Sarcopenie is het verlies van spiermassa en kracht bij het ouder worden. Dit kan leiden tot minder zelfredzaamheid en een groter risico op vallen. Gelukkig kan je zelf actie ondernemen!

Wat is sarcopenie?

Spiereen worden **sneller afgebroken** dan aangemaakt naarmate we ouder worden. Dit komt door:

- Minder beweging
- Tekort aan eiwitten en vitamine D
- Langdurige bedrust of hospitalisatie
- Bepaalde medicatie of gezondheidsproblemen.

Vroege signalen:

- Moeite met rechtstaan uit een stoel
- Zware boodschappentassen tillen wordt lastiger
- Minder kracht in armen en benen
- Moeite met traplopen of bukken
- Meer kans op vallen

Goed nieuws: met de juiste aanpak kan je dit proces vertragen of zelfs omkeren!

Vormen van sarcopenie

De meest voorkomende vormen van sarcopenie zijn:

- **Primaire sarcopenie** (leeftijdsggebonden) – spierafbraak door natuurlijke veroudering.
- **Secundaire sarcopenie** – veroorzaakt door aandoeningen zoals inflammatoire ziekten (bv. reumatoïde artritis) of kanker.

Daarnaast maken we een onderscheid tussen:

- **Acute sarcopenie** – ontstaat snel door bijvoorbeeld een ziekenhuisopname of immobilisatie na een breuk.
- **Chronische sarcopenie** – bestaat langer dan 6 maanden en verloopt geleidelijk.

WAAROM IS DIT BELANGRIJK?

De juiste vorm van sarcopenie bepalen helpt om de beste aanpak en behandeling te kiezen!

Je actieplan: hoe behoud je je sterke spieren?

BLIJF IN BEWEGING

- **Krachttraining** helpt om spiermassa op te bouwen.
- **Dagelijkse beweging** zoals wandelen en traplopen is cruciaal.
- **Evenwichtsoefeningen** verminderen het risico op vallen.

VOEDING VOOR STERKE SPIEREN

EET VOLDOENDE EIWITTEN

- Vlees, vis, eieren, peulvruchten en zuivel
- Minstens 1,2 gram eitwit per kg lichaamsgewicht per dag

VITAMINE D

- Zonlicht of supplementen
- Minstens 800–1000 IE per dag

HYDRATATIE

- 1,5 à 2 liter water per dag voorkomt spierzwakte
- Opgelet: indien je hartpatiënt bent, volg de instructies van je hartspecialist op

OEFENPROGRAMMA: START VANDAAG NOG!

ARMEN & BOVENRUG

- Trek de weerstandsband naar de buik toe
- 3 sets van 10–12 herhalingen

BOVENBEENSPIEREN

- Been strekken tegen weerstand
- 3 sets van 10–12 herhalingen

SCHOUDERS & BALANS

- Cirkels maken met de armen
- Staand evenwichtsoefeningen uitvoeren

Tip: werk samen met een kinesist of ergotherapeut voor een gepersonaliseerd schema!

Onderzoek en diagnose: hoe meten we sarcopenie?

- Handknijpkracht (Jamar-test)
- Lichaamssamenstelling (DXA of BIA scan)
- Fysieke tests (6-minuten wandeltest, stoeltest)

Deze metingen helpen om een persoonlijk behandelplan op te stellen.

Wat na diagnose?

- **Multidisciplinaire aanpak:** samen met je arts, ergotherapeut en kinesist bepalen we de beste strategie.
- **Opvolging:** regelmatige evaluaties zorgen ervoor dat je vooruitgang blijft boeken.

Onze specialisten staan voor je klaar!

Heb je vragen over je oefenprogramma of wil je advies op maat? Neem contact op met de dienst Geriatrie en start vandaag nog!

Behandelende artsen



Geriatr
Dr. Celine Kypers



Geriatr
Dr. Barbara Sonnevile



Fysische geneeskunde
Dr. Liesbet Huyghebaert

Oefenprogramma

KRACHTOEFENINGEN MET WEERSTANDBAND VANUIT

EEN STEVIGE STOEL

TRAINING VAN DE ARM-EN BOVEN RUGSPIEREN



- Ga rechtop zitten op het puntje van een stoel
- Zet je hielen op de grond en wijs de tenen naar boven
- Hou je rug recht. Kijk recht naar voren.
- Pak in elke hand een einde van de weerstandsbands vast en haak deze achter je voeten.
- Trek de weerstandsbands naar de buik toe.
- Ga met de ellebogen naar achter, laat je voorarmen langs je buik schuiven.
- Strek rustig je armen en hou de ellebogen een klein beetje gebogen.
- Probeer deze oefening 8 tot 12 maal uit.

TRAINING VAN DE BOVENBEENSPIEREN



- Ga rechtop zitten in een stevige stoel.
- Hou de knie gebogen en haak de weerstandsband achter de voet.
- Hou de weerstandsband stevig vast met beide handen en strek het been.
- Kom rustig terug naar het begin.
- Probeer deze oefening 8 tot 12 maal uit.

TRAINING VAN DE BOVEN RUGSPIEREN



- Ga rechtop staan.
 - Voeten plat op de grond.
 - Tenen wijzen recht naar voor.
 - De voeten staan op heupbreedte.
 - Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
- Strek je armen voor je lichaam. Laat je handen zo hoog mogelijk komen als je schouders.
- Hou de weerstandsband vast met twee handen.
- Je ellebogen zijn een klein beetje gebogen.
- Breng je armen naar buiten.
- Kom rustig terug naar het begin.
- Probeer deze oefening 8 tot 12 maal uit.

TRAINING VAN DE ARMSPIEREN



- Ga recht voor een gesloten deur en de deurklink staan.
- Ga rechtop staan.
 - Voeten plat op de grond.
 - Tenen wijzen recht naar voor.
 - De voeten staan op heupbreedte.
 - Hou je rug recht en kijk naar voor .

- Pak in elk hand het einde van de weerstandsband vast en haak deze achter de deurklink vast.
- Trek de weerstandsband naar de buik toe.
- Ga met de ellebogen naar achter, laat de voorarmen langs je buik schuiven.
- Strek je armen rustig en hou de ellebogen een klein beetje gebogen.
- Probeer deze oefening 8 tot 12 maal uit.

TRAINING VAN DE SCHOUDERSPIEREN



- Ga recht voor een gesloten deur en de deurklink staan.
- Ga rechtop staan.
 - Voeten plat op de grond.
 - Tenen wijzen recht naar voor.
 - Hou je rug recht en kijk naar voor.
- Strek je armen langs het lichaam.
- Laat de handen zo hoog komen als de schouders.
- De ellebogen zijn een klein beetje gebogen.
- Draai kleine cirkels met de armen.
- Hou dit 8 tot 12 tellen vol.

Extra uitdaging:

- Neem dan in iedere hand een flesje water vast.
- Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.

TRAINING VAN DE BEENSPIEREN (1)



Stap 1

- Knop de beide uiteinden van het elastiek aan elkaar vast.
- Stap met beide voeten in het elastiek.
- Zorg ervoor dat het elastiek boven de enkels zit.
- Neem een actieve staande houding aan, met een rechte rug en de borst vooruit.
- Zorg voor voldoende spanning op het elastiek.
- Houd eventueel je balans met behulp van een stoel.

Stap 2

- Beweeg je gestrekte been zijwaarts op, zo ver als je kan.
- Probeer zoveel mogelijk te bewegen vanuit je heup/romp.
- Beweeg vervolgens weer rustig terug naar de beginpositie.
- Herhaal deze oefening 12 maal en train nadien je ander been.
- Herhaal deze oefening minimaal 3 maal met 1 minuut rust tussen de series.

TRAINING VAN DE BEENSPIEREN (2)



Stap 1

- Stap in het midden van het elastiek.
- Ga zo ver mogelijk door de knieën, waarbij je vanuit de heupen iets naar voren buigt.
- Trek vervolgens beide uiteinden van het elastiek achterwaarts over de schouders heen.
- Zorg voor voldoende spanning op het elastiek.

Stap 2

- Strek de benen uit.
- Let erop dat je jouw knieën niet overstrekt.
- Houd de benen licht gestrekt.
- Beweeg vervolgens weer rustig terug naar de beginpositie.
- Herhaal deze oefening totdat het niet meer vol te houden is.

TRAINING VAN DE ARMSPIEREN (1)



Stap 1

- Stap in het midden van het elastiek.
- Pak beide uiteinden vast, waarbij één arm gebogen omhoog wijst.
- Neem een actieve staande houding aan, met een rechte rug en de borst vooruit.
- Zorg voor voldoende spanning op het elastiek.

Stap 2

- Strek vervolgens je arm omhoog, let erop dat je jouw arm niet overstrekt, houd de arm licht gestrekt.
- Beweeg vervolgens de arm terug rustig naar de beginpositie.
- Herhaal dit totdat het niet meer vol te houden is.
- Doe dit vervolgens ook met de andere arm.
- Herhaal dit minimaal 3 maal met 1 minuut rust tussen de series.

TRAINING VAN DE ARMSPIEREN (2)



Stap 1

- Stap in het midden van het elastiek.
- Pak de uiteinden vast, waarbij de armen licht gestrekt langs het lichaam hangen.
- Neem een actieve staande houding aan, met een rechte rug en de borst vooruit.
- Zorg voor voldoende spanning op het elastiek.

Stap 2

- Beweeg één licht gestrekte arm zijwaarts omhoog, tot ongeveer 90 graden.
- Beweeg vervolgens de arm weer rustig terug naar de beginpositie.
- Herhaal dit totdat het niet meer vol te houden is.
- Doe dit vervolgens ook met de andere arm.
- Herhaal dit minimaal 3 maal met 1 minuut rust tussen de series.

TRAINING VAN DE ARMSPIEREN (3)



Stap 1

- Stap in het midden van het elastiek.
- Pak beide uiteinden vast, waarbij de armen licht gestrekt langs het lichaam hangen.
- Neem een actieve staande houding aan, met een rechte rug en de borst vooruit.
- Zorg voor voldoende spanning op het elastiek.

Stap 2

- Buig de arm zo ver mogelijk, waarbij je erop let dat je elleboog in de zij gepositioneerd blijft.
- Beweeg vervolgens de arm weer rustig terug naar de beginpositie.
- Herhaal dit totdat het niet meer vol te houden is.
- Doe dit vervolgens ook met de andere arm.
- Herhaal dit minimaal 3 maal met 1 minuut rust tussen de series.

Nuttige contacten

Wil je meer informatie over het oefenprogramma of advies op maat? Onze ergotherapeuten en kinesitherapeuten van de afdeling Geriatrie staan voor jou klaar om je te begeleiden naar sterkere spieren en meer zelfstandigheid. Aarzel niet om ons te contacteren!

Werkgroep Sarcopenie

055 23 66 48

Kinesitherapie Geriatrie

055 23 64 71

Geriatr

055 23 36 68



VZW WERKEN GLORIEUX, AZ GLORIEUX

Stefaan Modest Glorieuxlaan 55, 9600 Ronse
T 055 23 30 11 | info@azglorieux.be | www.azglorieux.be
0424.380.938 | RPR Gent, afd. Oudenaarde

Deze informatiebrochure is indicatief en vervangt de raadpleging bij je arts niet.
Mocht deze informatiebrochure vergissingen of onvolledigheden bevatten, dan zijn de medewerkers en artsen hiervoor niet aansprakelijk.

