

Sportief Bewegen met osteoporose

Bewegen: gezond en nog leuk ook!

Regelmatig bewegen heeft een positieve invloed op de gezondheid en is nog leuk ook. Dit geldt voor jong en oud, chronisch ziek of niet. Meer bewegen is juist ook voor mensen met osteoporose een goed idee. u verbetert uw algehele gezondheid en uw botten kunnen ook beter tegen een stootje. U zult zien dat u zich gewoon een stuk prettiger voelt als u regelmatig in actie komt en blijft.

Wat is osteoporose?

Osteoporose (ook wel botontkalking genoemd) is een chronische aandoening van het bot waarbij de sterkte van het bot vermindert. door botverlies worden de botten steeds brozer. Dit kan bijvoorbeeld leiden tot botbreuken het spontaan inzakken van ruggenwervels. Osteoporose gaat vaak samen met een afname van de spierkracht. Hierdoor worden lenigheid en behendigheid beperkt. De kans op misstappen en vallen neemt daardoor toe. Bij vrouwen ontstaat osteoporose veelal na de menopauze, Een gebrek aan het hormoon oestrogeen hangt daarmee samen. Op hoge leeftijd komt osteoporose ook vaak bij mannen voor. Eén op de vier vrouwen en één op de twaalf mannen krijgt osteoporose.

Preventie van osteoporose

Voor iedereen, dus ook voor u, geldt dat gezonde voeding met calcium, vitamine D (door daglicht) en regelmatige activiteiten meehelpt aan het voorkomen en afremmen van osteoporose.

Bewegen en gezondheid

Het staat onomstotelijk vast dat regelmatig bewegen een positieve invloed heeft op de algemene conditie en gezondheid van mensen: jong en oud, met of zonder een chronische aandoening. Regelmatig bewegen met een matige intensiteit (u hoeft niet buiten adem te raken) kan al leiden tot een verbetering van uithoudingsvermogen, spierkracht, lichaamsgewicht en een algemeen goed gevoel. De kans op bijvoorbeeld overgewicht, suikerziekte en hart- en vaatziekten neemt hierdoor af.

Bewegen en osteoporose

Mensen die regelmatig hun botten belasten, houden deze langer sterk. Verzwakking van botten gaat samen met het ouder worden. Maar regelmatige lichaamsbeweging kan dit proces afremmen. Botten kunnen zich namelijk aanpassen aan de eisen die aan hen worden gesteld. Dit aanpassingsvermogen behoudt u grotendeels tot op hoge leeftijd. Ook spieren worden onderhouden door regelmatige lichaamsbeweging. Uw lenigheid en behendigheid hebben daar veel baat bij. Dit helpt om vallen en misstappen te voorkomen. Juist een wervelbreuk of een gebroken heup kunnen snel ontstaan als u osteoporose hebt en valt.

Het effect van bewegen wordt duidelijk als we kijken naar mensen die lange tijd aan bed gekluisterd zijn. In een half jaar tijd kunnen zij, door niet te bewegen, 30% bot verliezen! Als u osteoporose hebt, is het daarom extra belangrijk om regelmatig te bewegen. Osteoporose kan niet genezen, maar het kan wel worden afgeremd.

Door regelmatig in beweging te komen, kunt u er zelf aan bijdragen dat u nog lang voor u zelf kunt zorgen en niet hulpbehoevend wordt.