

## OSTEOPOROSE

Pijn, zonder duidelijke oorzaak, in heupgewrichten, wervels of pols ... OSTEOPOROSE.  
Wat is OSTEOPOROSE en wat heeft Oefentherapie Cesar/Mensendieck te bieden?

### Wat is OSTEOPOROSE?

OSTEOPOROSE (botontkalking) is een aandoening waarbij de botten zo zwak worden dat ze gemakkelijk kunnen breken ten gevolge van een val, of bij ernstige osteoporose zelfs spontaan.

De botbreuken ontstaan meestal in de heup, wervels of pols. osteoporose komt vooral voor bij vrouwen na de overgang en ouderen (zowel mannen als vrouwen).

### Hoe ontstaat OSTEOPOROSE?

Bot wordt tijdens het hele leven voortdurend afgebroken en weer opgebouwd. Tot de leeftijd van ongeveer 30 jaar is de opbouw groter dan de afbraak, waardoor het bot steviger wordt (de botmassa neemt toe). Daarna wordt de afbraak groter dan de opbouw, waardoor de botten geleidelijk aan minder stevig worden (de botmassa neemt af).

Door allerlei factoren, zoals vroege overgang, hormoonafwijkingen, leefgewoonten, erfelijke aanleg, ziekten, eetstoornissen en medicijngebruik, kan de botmassa versneld afnemen. U heeft osteoporose indien uw botmassa veel lager is dan de gemiddelde botmassa van uw leeftijdsgenoten.

### Klachten

Als gevolg van osteoporose (en botbreuken die u mogelijk hebt gehad) kunt u de volgende klachten hebben:

- pijnklachten in rug en heup die toenemen bij het rechtop staan en zitten en afnemen bij het liggen;
- toegenomen problemen bij bewegen in het dagelijks leven, bijvoorbeeld bij het lopen, bukken, gaan zitten of liggen en weer opstaan, iets oppakken, grijpen of reiken met de arm;
- verminderd evenwicht;
- bang zijn om te vallen en onzekerheid om te bewegen;
- vermoeidheid en spierklachten; indien u een verminderd evenwicht en een veranderde lichaamshouding (kromme rug) heeft gekregen en meer vermoeid bent, loopt u een groter risico op botbreuken door een val.

### Oefentherapie Cesar/Mensendieck

De oefentherapeut Cesar/Mensendieck leert u omgaan met uw klachten en uw problemen bij bewegen in het dagelijks leven. Om de kans op botbreuken te verminderen leert de oefentherapeut u het risico op vallen te verkleinen. Daarnaast zal de oefentherapeut u stimuleren tot verantwoord bewegen (o.a. door het ontwikkelen van goede houdings- en bewegingsgewoonten) en tot deelname aan een voor u geschikte sport of bewegingsactiviteit.

### Behandeling

De oefentherapie is gericht op:

- het verminderen van uw (pijn)klachten en uw problemen bij bewegen in het dagelijks leven door specifieke oefeningen, door betere dagelijkse houdingen en bewegingen en door u te leren rust en belasting adequaat af te wisselen;
- het verminderen van uw angst om te vallen door u te laten ervaren dat u bepaalde bewegingen kunt uitvoeren en u weer vertrouwen te geven in het bewegen;
- het leren ontspannen en het optimaliseren van uw ademtechniek;
- het verminderen van uw risico om te vallen door o.a. balansoefeningen en het geven

van adviezen;

- het afremmen van het verlies aan botmassa door het stimuleren van bewegingsactiviteiten waarbij u gebruik maakt van de zwaartekracht en u op eigen benen staat, zoals wandelen, joggen en het doen van spierversterkende oefeningen.

Bewegingsactiviteiten zoals zwemmen, waarbij u 'gedragen' wordt door het water, hebben geen invloed op uw botmassa.

Om uw botmassa positief te kunnen beïnvloeden moet u uw botten meer belasten dan u normaal gesproken doet. Bovendien is het belangrijk dat u de bewegingsactiviteiten jarenlang blijft volhouden om het verlies aan botmassa tegen te gaan. De oefentherapeut zal samen met u bekijken op welke manier u verantwoord belast kunt bewegen in uw dagelijks leven en aan welke sport of bewegingsactiviteiten u kunt deelnemen om het verlies aan botmassa af te remmen.

U kunt na de individuele therapie deelnemen aan groepsbehandeling als die in uw omgeving georganiseerd wordt. Deze is gericht op het verder verminderen van klachten en verbeteren van uw houding en bewegingen en het goed blijven toepassen daarvan in het dagelijks leven. U ontmoet ook anderen die dezelfde klachten hebben.

Een oefentherapeut Cesar/Mensendieck kan ook groepslessen geven, ook aan ex-patiënten, om de conditie op peil te houden. Voor deelname aan groepslessen is geen verwijzing nodig van een arts. De kosten voor groepslessen worden niet betaald door zorgverzekeraars.

Als u in aanmerking wilt komen voor een chronische verwijzing (alleen bij een wervel-fractuur), welke vergoed wordt vanuit de basisverzekering, dient u eerst verwezen te worden door een specialist. Vervolgverwijzingen kunnen via de huisarts aangevraagd worden.

In alle andere gevallen kunt u gebruik maken van de directe toegankelijkheid oefentherapie. U kunt dan ook zonder verwijzing van huisarts of specialist naar de oefentherapeut Cesar/Mensendieck. De behandeling wordt vergoed via de aanvullende verzekering.

De behandelingen kunnen individueel of in een groep (groepsbehandeling) plaatsvinden. Zowel de individuele behandeling als de groepsbehandeling wordt vergoed door de zorgverzekeraars (aanvullende verzekering).

De kosten voor groepslessen zijn voor eigen rekening.

Voor inlichtingen kunt u zich wenden tot een oefentherapeut Cesar/Mensendieck in uw omgeving. Kijkt u daarvoor op [www.oefentherapeut.nl](http://www.oefentherapeut.nl) in de praktijkzoeker of belt u met de beroepsorganisatie (Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck).

- Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck (VvOCM)  
Kaap Hoorndreef 54  
3563 AV Utrecht  
tel: 030-26 256 27  
[info@vvocm.nl](mailto:info@vvocm.nl)  
[www.vvocm.nl](http://www.vvocm.nl)  
[www.oefentherapeut.nl](http://www.oefentherapeut.nl)
- Telefoongids/Gouden Gids ([www.goudengids.nl](http://www.goudengids.nl))  
Onder de O van Oefentherapeut Cesar/Mensendieck of  
de C/M van Cesar/Mensendieck Oefentherapie
- Osteoporose Stichting  
[www.osteoporosestichting.nl](http://www.osteoporosestichting.nl)

De Osteoporose Stichting organiseert ruim 140 voorlichtingsbijeenkomsten per jaar voor het algemene publiek over het voorkómen en behandelen van osteoporose en geeft een aantal informatieboekjes uit. Daarnaast geeft de Osteoporose Stichting het kwartaalblad "Bros-Osteoporose Nieuws ® " uit met zeer actuele (wetenschappelijke) informatie over osteoporose.

## Groepsbehandeling

## Verwijzing en vergoeding

## Nadere informatie

## Adressen