

Osteoporose revalidatie



Wij brengen u in beweging

VITAZ
Revalidatiecentrum
campus Sint-Niklaas
Moerlandstraat 1
9100 Sint-Niklaas
trev@vitaz.be
www.trev.be

Campus Lokeren
Lepelstraat 2
9160 Lokeren

Wat?

Osteoporose of botontkalking is de meest frequente botaandoening. Osteoporose is een botaandoening die uw botten dun en breekbaar maakt.

Ze ontstaat door een snellere botafbraak in verhouding tot de botaanmaak. Dit is meestal ten gevolge van de menopauze, ouderdom, bepaalde ziekten of medicatie. In een vroeg stadium zijn er meestal geen symptomen.

Het gevaar van botontkalking bestaat echter uit het oplopen van breuken. De kans op osteoporotische breuken in België bedraagt ongeveer 1 op 3 bij vrouwen na de menopauze en 1 op 5 bij mannen ouder dan 50 jaar. Naast de pijn en beperkingen, zorgen voornamelijk de heupfracturen ook voor een vervroegde sterfte.

Osteoporose kan worden opgespoord via een botdensitometrie. Deze wordt samen met een bloedonderzoek verricht om onderliggende oorzaken van osteoporose op te sporen en een adequate behandeling te kunnen opstarten.

Deze behandeling bestaat enerzijds uit een medicamenteuze therapie. Deze wordt door de arts samen met u bepaald. Tot 60% van de nieuwe fracturen kan hierdoor worden vermeden.

Minstens even belangrijk is het bestrijden van de risicofactoren voor broosheidsfracturen.

Dit omvat het nazicht van de omgevingsfactoren, voedingsstatus, spierkracht, evenwicht, behendigheid,... Deze aspecten worden in ons revalidatieprogramma besproken zodat vallen en valgerelateerde breuken worden vermeden.

Via een multidisciplinair revalidatieprogramma waarbij kinesitherapeut, ergotherapeut en diëtiste een cruciale rol spelen, worden alle aspecten van osteoporose belicht en wordt een intensief oefenprogramma samengesteld, dat individueel aan de patiënt wordt aangepast.

Deze oefensessies zijn zowel bedoeld voor patiënten met osteoporose zonder fractuur als met fracturen en worden afgestemd op maat van de patiënt.

Progressieve krachttraining, dynamische evenwichts- en coördinatie training, conditietraining met toenemende belasting op de dragende botten wordt gegeven in groepsessies.

Daarnaast worden ook educatieve sessies gehouden over valpreventie, gezonde voeding, ergonomie, rughygiëne en pijnmanagement.

Wie?

-Osteoporosepatiënten

-Patiënten met broosheidsfracturen: pols, heup, wervel,...

Duur?

3-6 maanden

2x/week

1u30/sessie

Waar?

Revalidatiecentrum TREV. te Sint-Niklaas en Lokeren.

Kostprijs?

De behandeling wordt terugbetaald door uw mutualiteit. U betaalt enkel het remgeld. Voor inlichtingen betreffende het programma of de kostprijs kan u terecht op het nummer 03 760 22 44 of op trev@vitaz.be. De sessies worden na elke beurt geregistreerd en zullen nadien via een factuur van het ziekenhuis worden aangerekend.

Sportieve kledij is gewenst voor de therapie.



Voor verdere inlichtingen kan u steeds terecht op het secretariaat van het revalidatiecentrum.

☎ 03/760 22 44