

**Kosten:** De individuele behandelingen worden vergoed vanuit de aanvullende verzekering en gaan niet van uw eigen risico af.

De groepslessen zijn €8,50 per les

**Wanneer:** De individuele behandelingen zijn op maandavond, dinsdag donderdag of vrijdagmiddag.

Vrijdagmiddag van 13:00 uur tot 13:45 uur bij voldoende animo.

**Info:** Praktijk voor oefentherapie Mensendieck  
Angelique Kooijman  
0226 413144  
angelique@mensenco.nl

**Aanmelden:** Telefonisch of via de mail

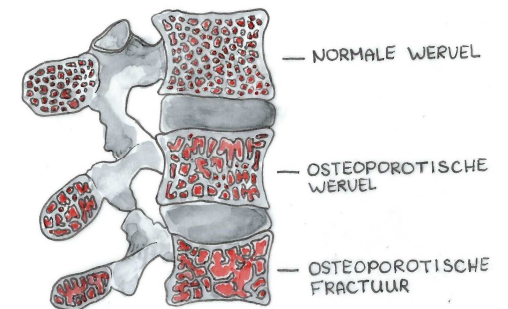
Osteoporose behandelingen/groepen worden gegeven door oefentherapeut Mensendieck:



Samenwerkingsverband met:

***mens & co***  
Oefentherapeuten Mensendieck & Cesar  
Kop van Noord-Holland

## OSTEOPOROSE/ BOTONTKALKING



### Praktijk voor oefentherapie Mensendieck

Gezondheidscentrum Niedorp  
Trambaan 113 • 1733 AX Nieuwe Niedorp  
0226 413144

[www.mensenco.nl/nieuwe-niedorp](http://www.mensenco.nl/nieuwe-niedorp)  
[angelique@mensenco.nl](mailto:angelique@mensenco.nl)

Bij osteoporose denken we vrijwel direct aan **krom lopende ouderen** of zoals ze zelf wel zeggen: " **ik krimp**". De diagnose osteoporose komt vaak aan het licht na een val waarbij een botbreuk is opgelopen (of bij moeilijk herstellende breuken). Maar Osteoporose ontstaat en begint echter al veel eerder. Voldoende beweging en goede voeding is van groot belang om het te voorkomen. Onder de 30 jaar bouwt u uw botten nog op, daarna is het zaak om ze zo sterk mogelijk te houden.

Het is belangrijk dat de osteoporose in een vroeg stadium wordt ontdekt zodat er alles aan gedaan kan worden om het zo min mogelijk schade aan te laten richten. Bepaalde mensen hebben een grotere kans op osteoporose bijvoorbeeld mensen waarbij er osteoporose in de familie voorkomt, vrouwen die laat zijn gaan menstrueren, vrouwen die vroeg de menopauze zijn in gegaan, vrouwen die langdurig bloedarmoede hebben gehad, mensen met een klein

tenger postuur , mannen met een lage testosteron spiegel , mensen die roken.

Misschien weet u al dat u osteoporose heeft en slikt u medicatie. Wellicht heeft u een vermoeden dat u osteoporose heeft. Wij adviseren wij u dan contact op te nemen met uw huisarts. Hij kan dan met u een verdere inschatting maken en indien nodig, een DEXA meting laten doen zodat u zeker weet hoe het ervoor staat.

Het kan heel zinvol zijn voor mensen met osteoporose of osteopenie (voorstadium van osteoporose waarbij nog geen medicatie hoeft te worden geslikt) om extra begeleiding te krijgen door een oefentherapeut Mensendieck. **Wat kunt u zelf doen om uw botten zo sterk mogelijk te houden?** Bijvoorbeeld door er voor te zorgen dat u ze 3 dimensionaal belast (in alle richtingen maar ook dat u niet alleen uw beenbotten goed belast

maar uiteraard ook uw wervels en uw armen. **Hoe kunt u er voor zorgen dat u er zo min mogelijk pijn/last van hebt?** Voorkomende klachten bij osteoporose zijn: pijnklachten rug en ribben/ ademhalingsproblemen/ problemen met de blaas en spijsvertering/ valangst/vermoeidheid. Dit is lastig maar met oefeningen/ veranderingen in de houding en manier van bewegen is hier veel aan te doen. **Hoe voorkomt u dat u valt?** Door bijvoorbeeld evenwichts-/ coördinatie oefeningen te doen en de spieren in een goede conditie te houden.

In de kop van Noord Holland zijn 3 oefentherapeuten die zich gespecialiseerd hebben in de osteoporose. 1 van de therapeuten werkt hier in Nieuwe Niedorp. Er zijn verschillende mogelijkheden om er mee aan de slag te gaan zowel individueel als in groepsverband.