



Osteoporose Botontkalking

Osteoporose is een aandoening van het skelet die wordt gekenmerkt door een lage botmineraaldichtheid waardoor het bot brozer wordt en het risico op een fractuur toeneemt. De oorzaak van een fractuur is bijna altijd een val, maar bij ernstige vormen van osteoporose kunnen fracturen ook spontaan ontstaan of het gevolg zijn van een gering trauma. De voornaamste risicofactoren voor het ontstaan van osteoporose zijn ouderdom, vrouwelijk geslacht, een laag lichaamsgewicht, matige voeding, roken en weinig lichaamsbeweging.

Middels fysiotherapie kun je de spierkracht, balans, mobiliteit en bepaalde vaardigheden trainen, zodat beperkingen afnemen en de kans op vallen sterk vermindert. Ook is er veel aandacht voor de actieve lichaamshouding (rechttop zitten, staan, lopen). Door het regelmatig oefenen van deze vaardigheden zal de algehele conditie verbeteren en de onzekerheid of valangst afnemen. Informatie over osteoporose en de gevolgen hiervan, het adviseren van een actieve leefstijl, en het instrueren ten aanzien van het gebruik van eventuele (loop-)hulpmiddelen maken de behandeling compleet.

Fysio Sport & Therapie is gespecialiseerd in het begeleiden van osteoporose patiënten. Het programma start met een intake waarbij gekeken wordt naar uw persoonlijke omstandigheden, uw fitheid en uw doelstellingen. Aan de hand van deze gegevens wordt een persoonlijk trainingsprogramma opgesteld. De lessen worden gegeven door ervaren fysiotherapeuten met nascholing op het gebied van osteoporose. Het lotgenoten contact speelt een belangrijke rol tijdens de trainingen.

Voor meer informatie met betrekking tot mogelijkheden, tijden en vergoedingen kunt u terecht bij een van onze medewerkers aan de balie of uw fysiotherapeut.



Osteoporose Botontkalking

Correspondentie:

Benatzkystraat 38 5011 ED Tilburg
info@fysiosport-mb.nl
www.fysiosport-mb.nl
Telefoon 013-5470257

Vestigingen:

Benatzkystraat 38 Tilburg
Beethovenlaan 330 Tilburg
Slibbroek 8 Hilvarenbeek

Ergotherapie:

Aanwezig op al onze vestigingen

