

## **Praktijkbulletin, nr. 10: osteoporose**

Botontkalking is in de volksmond de vertaling van osteoporose. Dit proces ontstaat door dat sprake is van een te snelle afbraak of een vertraagde opbouw van botweefsel door ons lichaam. Bij de meeste mensen wordt het pas ontdekt als ze iets breken; dit gebeurt vooral bij mensen op hogere leeftijd veel eerder dan bij jongeren.

In de latere fase is er vooral sprake van toename van pijn en stijfheid met als gevolg een zeer beperkte functie of belastbaarheid.

### **Is therapie mogelijk ?**

Er is in de huidige vakliteratuur nog altijd niet eenduidig overeenstemming bereikt over de ontstaanswijze van het complexe klachtenbeeld en vandaar uit ook nog niet welke aanpak de beste is.

Het is in het algemeen een complex beeld van symptomen die niet door een arts of therapeut alleen kan worden bestreden. In de behandeling van met name de langer bestaande vormen van dystrofie is een multidisciplinaire benadering zeer wenselijk. Denk hierbij aan de combinatie van huisarts, fysiotherapeut, revalidatiearts en evt. neuroloog.

De behandeling kan bestaan uit medicijnen, het aanleren van gerichte oefeningen met een sterk gedoseerde intensiteit, het aanbieden van aanpassingen (brace of krukken?) en pijnbestrijding.

Fysiotherapie kan hierbij een zeer goede rol vervullen; wij kunnen u instrueren om de gewrichten in de omgeving soepel te houden en de omliggende spieren te versterken. Een aangeleerde verkeerde houding corrigeren en uiteraard geven wij ook informatie hoe e.e.a. in de thuissituatie verder is te belasten op een verantwoorde wijze.

In het algemeen is het dankzij een multidisciplinaire behandeling goed mogelijk dat uw functioneren in het dagelijks leven kan toenemen en u uiteindelijk weer meer kwaliteit van leven geeft.