



DOCTOR PATRICK BACQUAERT

Chief Physician of the Research Institute for Wellness,
Medicine and Health Sport (IRBMS)
Medical advisor for Start'R program

WWW.IRBMS.COM

Hallo,

U bent ouder dan 50 jaar en heeft een verlies van minstens 3 cm van uw bekende lengte gemeld. Dit kan een hoogteverlies zijn dat verband houdt met osteoporose, een skeletaandoening die wordt gekenmerkt door een verminderde botmassa en een veranderde botstructuur.

Deze chronische ziekte, die optreedt bij de natuurlijke veroudering van het lichaam, is behandelbaar. Naar schatting kan 50% van de vrouwen tussen 50 en 75 jaar aan deze ziekte lijden, wat ook bij mannen niet ongewoon is.

De preventie van osteoporose is gebaseerd op :

- Een calciumrijk diet
- Regelmatige lichaamsbeweging met belasting (bijv wandelen met een rugzak)
- Redelijke blootstelling aan de zon
- Verbruik van calciumrijk water
- Controle van de omvang
- Uitvoeren van BMD (botmineraaldichtheid)

In afwachting van deze check-up kunt u een op uw mogelijkheden afgestemd programma voor lichaamsbeweging starten. Ik raad u aan om 3 keer per week, alleen of in een sportclub, een matige tot hoge intensiteitsactiviteit van 30 tot 60 minuten te doen, waarbij aerobic-oefeningen (wandelen, hardlopen,...), oefeningen om de spieren van de ledematen en de romp te versterken en evenwichtsoefeningen worden gecombineerd. Voor meer informatie kunt u terecht op de website van onze partner IRBMS.

Ik blijf tot uw beschikking om u te helpen in uw aanpak die niet gemaakt is om u te verontrusten, maar om u, indien nodig, de aangepaste medische begeleiding te geven in verband met een praktijk van veilige lichaamsbeweging.

