

GRATIS GIDS

5 oefeningen voor sterke botten

Twee keer per week 30 minuten.

Sterker in de perimenopauze en menopauze.

**Wat je in je 40's doet,
bepaalt je 70's.**



✓ Sterkere botten

✓ Meer spierkracht

✓ Rechtere houding

✓ Minder kans om te vallen

Overleg altijd eerst met je arts voor je start. Deze gids is algemene informatie, geen persoonlijk medisch advies.

Dr. Els Pastijn

Sportarts · menopauzeconsulent

@dreispastijn

Waarom je botten nu extra aandacht vragen

Rond de menopauze daalt je oestrogeen. Van ongeveer 1 jaar vóór tot 2 jaar na je laatste menstruatie verlies je het snelst botmassa. Tegelijk neemt je spiermassa af.

Dat merk je niet: botverlies doet geen pijn tot er iets breekt. Het goede nieuws: bot reageert op belasting, op elke leeftijd.

±2,5%

botverlies per jaar in je lage rug, rond je laatste menstruatie

Bot wordt sterker als het zwaar genoeg belast wordt. Wandelen en zwemmen zijn gezond, maar belasten je botten te weinig.

Spieren trekken aan je botten. Sterke spieren beschermen je botten én verkleinen het risico op vallen.

Ook met osteoporose kan het. In de LIFTMOR-studie trainden vrouwen met lage botmassa 2 x per week 30 minuten zwaar, onder begeleiding. Hun botdichtheid in rug en heup verbeterde, met nauwelijks blessures.

De 4 principes van bottraining

1

Zwaar genoeg

De laatste 2 herhalingen moeten echt moeite kosten. Lukken er makkelijk 15, dan is het te licht.

2

Twee keer per week

Met een dag rust ertussen, bijvoorbeeld maandag en donderdag.

3

Geleidelijk zwaarder

Lukt een reeks met goede techniek? Verhoog het gewicht een beetje. Bot reageert op een nieuwe prikkel.

4

Een beetje impact

Korte sprongen of op je hielen neerkomen geven een snelle schok door je heup. Weinig herhalingen volstaan.

OEFENING 1

Goblet squat

Voor: heupen, dijbenen, opstaan uit een stoel, trappen lopen.



1. Voeten iets breder dan je heupen, tenen licht naar buiten. Houd een dumbbell of kettlebell rechtop tegen je borst.
2. Zak door je knieën en duw je billen naar achteren, alsof je gaat zitten. Rug recht, borst omhoog.
3. Duw je door je hele voet terug omhoog en adem uit tijdens het opstaan.

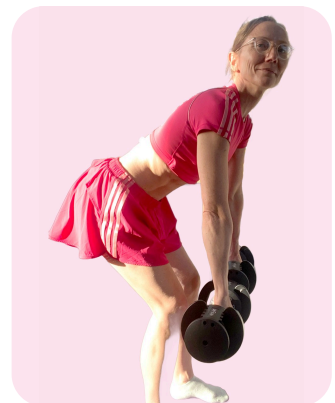
Let op: knieën die naar binnen vallen. Duw ze in de richting van je tenen.

Makkelijker: zak tot op een stoel en sta weer op, zonder gewicht.

OEFENING 2

Roemeense deadlift

Voor: heup, onderrug, billen en hamstrings. Dé oefening om veilig te leren tillen.



1. Sta op heupbreedte met een dumbbell in elke hand voor je dijen.
2. Buig vanuit je heupen: billen naar achteren, rug recht, knieën licht gebogen. Laat de gewichten zakken tot net onder je knieën.
3. Duw je heupen naar voren en span je billen aan om terug omhoog te komen. Adem uit.

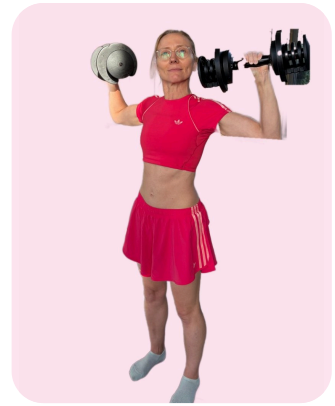
Let op: een ronde rug. Je rug blijft recht van stuitje tot hoofd; ga maar zo diep als dat lukt.

Makkelijker: oefen zonder gewicht met een bezemsteel langs je rug (hoofd, bovenrug en stuitje raken hem).

OEFFENING 3

Overhead press

Voor: schouders, armen en je wervelkolom, die rechtop belast wordt. Goed voor een rechte houding.



1. Sta op heupbreedte, dumbbells ter hoogte van je schouders, handpalmen naar voren.
2. Span buik en billen licht aan en duw de gewichten recht omhoog tot je armen gestrekt zijn. Adem uit.
3. Laat ze gecontroleerd terug zakken tot schouderhoogte.

Let op: achterover hangen met een holle rug. Houd je ribben laag en je billen aangespannen.

Makkelijker: één arm per keer, of zittend op een stoel met rugleuning.

OEFFENING 4

Roeien met één arm

Voor: bovenrug en schouderbladen. Een sterke bovenrug helpt een gebogen houding te voorkomen.



1. Steun met één hand en knie op een bank of stoel. Rug recht, evenwijdig met de grond.
2. Trek de dumbbell naar je heup, elleboog dicht langs je lichaam. Knijp je schouderblad naar achteren en adem uit.
3. Laat het gewicht gecontroleerd zakken.

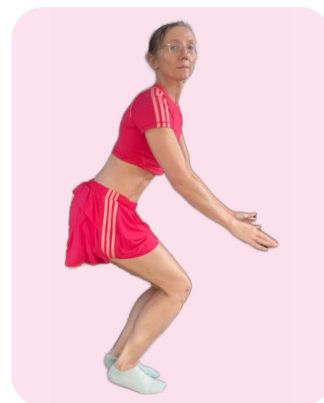
Let op: draaien met je romp om het gewicht omhoog te krijgen. Kies dan een lichter gewicht.

Makkelijker: staand roeien met een elastiek aan een deurklink.

OEFENING 5

Sprongen en hakken-drops

Voor: heup en dijbeen. Korte, snelle schokken zijn een sterke prikkel voor bot.



START

Hakken-drops

Op je tenen staan, dan stevig op je hielen vallen. Knieën licht gebogen. 10 tot 20 keer.

VOLGENDE STAP

Kleine sprongetjes

Een paar centimeter omhoog, zacht landen op je voorvoet met gebogen knieën.

DOEL

±50 sprongen

±50 landingen per been, met korte pauzes, op de meeste dagen van de week.

Eerst overleggen bij: een heup- of knieprothese, hevige gewrichtspijn of urineverlies bij springen. Na een wervelinzakking of meerdere breuken is stevig wandelen (20 minuten per dag) de veilige vorm van impact.

Veilig trainen

Osteoporose, een wervelinzakking of al een breuk gehad? Bespreek eerst met je arts of kinesitherapeut hoe zwaar je mag gaan. Start licht, met goede techniek.

Vermijd voorover buigen of draaien met een ronde rug, zeker met gewicht (sit-ups, Russian twist, tenen aanraken). Dat legt druk op de voorkant van je wervels.

Prolaps of urineverlies? Adem uit tijdens de inspanning en houd je adem niet in. Voel je zwaarte of druk onderaan, maak de oefening lichter. Een bekkenbodembodemkinesitherapeut helpt je verder.

Pijn is een signaal. Spierpijn de dag erna is normaal; scherpe pijn tijdens een oefening niet. Stop en vraag advies.

2 x 30 minuten per week

Doe de 5 oefeningen twee keer per week, bijvoorbeeld maandag en donderdag. Warm 5 minuten op: stevig wandelen, trappen, armen zwaaien. Rust 1 à 2 minuten tussen de reeksen.

MA
kracht

DI
sprong

WO
sprong

DO
kracht

VR
sprong

ZA
sprong

ZO
rust

Oefening	Week 1–4 leren	Week 5–8 opbouwen	Vanaf week 9 sterk
1. Goblet squat	2 x 10, licht	3 x 8, zwaarder	3–5 x 5, zwaar
2. Roemeense deadlift	2 x 10, licht	3 x 8, zwaarder	3–5 x 5, zwaar
3. Overhead press	2 x 10, licht	3 x 8, zwaarder	3–5 x 5, zwaar
4. Roeien met één arm	2 x 10 per arm	3 x 8 per arm	3 x 6–8, zwaar
5. Hakken-drops / sprongen	2 x 10 hakken-drops	3 x 10 sprongetjes	tot ±50 landingen per been, de meeste dagen

Wanneer mag ik zwaarder?

Als je alle reeksen met goede techniek haalt, zonder ronde rug en zonder je adem in te houden. Verhoog dan het gewicht met een kleine stap.

Overleg altijd eerst met je arts voor je start. Deze gids is algemene informatie, geen persoonlijk medisch advies.

Wat je botten nog helpt

Eiwit bij elke maaltijd. Yoghurt of skyr, eieren, vis, kip, peulvruchten of tofu.

Calcium liefst uit voeding. Verrijkte plantaardige dranken, sardienen, amandelen. Supplementen enkel op advies van je arts.

Vitamine D. In de Belgische winter maak je er te weinig van aan. Vraag je arts of je moet bijnemen.

Balans oefenen. Elke dag 30 seconden op één been tijdens het tandenpoetsen. Minder vallen, minder breuken.

Bekkenbodem. Span hem licht aan vlak voor je tilt of springt, en adem uit tijdens de inspanning.

Minder alcohol, niet roken. Beide versnellen botverlies.



Over Dr. Els Pastijn

Sportarts en menopauzeconsulent. Ze helpt vrouwen om fysiek en mentaal sterk door de perimenopauze en menopauze te gaan, met wetenschap in mensentaal.

Volg @dreispastijn · dreispastijn.be

Bronnen

Watson SL et al. LIFTMOR-studie. *J Bone Miner Res* 2018;33(2):211–220.

Brooke-Wavell K et al. Strong, steady and straight: UK consensus statement on physical activity and exercise for osteoporosis. *Br J Sports Med* 2022;56(15):837–846.

Giangregorio LM et al. Too Fit To Fracture: exercise recommendations for individuals with osteoporosis or osteoporotic vertebral fracture. *Osteoporos Int* 2014;25(3):821–835.

Greendale GA et al. Bone mineral density loss in relation to the final menstrual period (SWAN). *J Bone Miner Res* 2012;27(1):111–118.

Greendale GA et al. Changes in body composition and weight during the menopause transition (SWAN). *JCI Insight* 2019;4(5):e124865.

Hagen S et al. Individualised pelvic floor muscle training in women with pelvic organ prolapse (POPPY). *Lancet* 2014;383(9919):796–806.

Tips over ademhaling, voeding, vitamine D en balans zijn algemene adviezen uit de klinische praktijk.

Overleg altijd eerst met je arts voor je start

Disclaimer: deze gids bevat algemene informatie en is geen persoonlijk medisch advies. Hij vervangt geen consultatie, onderzoek of behandeling. Elke situatie is anders: bespreek daarom altijd eerst met je arts of deze oefeningen geschikt zijn voor jou, zeker bij osteoporose, een breuk of wervelinzakking, een prolaps, een prothese, pijn of een andere aandoening. Je traint op eigen verantwoordelijkheid.