

Wie heeft een verhoogd valrisico door veroudering van spieren (sarcopenie)?

“Steeds meer doden door een val” aldus het [CBS](#). Deze verontrustende berichten lezen we afgelopen maand zonder nadere toelichting, inzicht of uitleg. Hier volgt wat informatie dat inzicht geeft in het verouderingsproces van onze spieren en een oproep:

"Help het spiermassaverlies vertragen bij ouderen en leer van de blauwe zones waar mensen 90 jaar zonder medicijnen leven en gemiddeld 100 jaar oud worden!" en "Niet de leeftijd, maar vooral de leefstijl, brengt de gebreken"

Iemand van 30 jaar zit in zijn kracht van zijn leven. Denk aan voorbeelden van topsporters Epke Zonderland, Sven Kramer en Irene Wüst of elfstedentochtzwemmer Maarten van der Weijden.

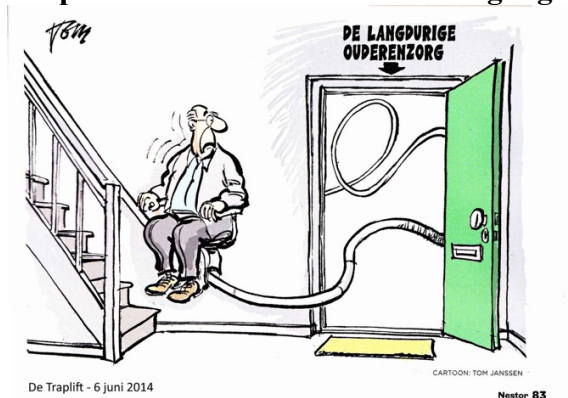
Een gezond mens van 30 jaar heeft ca. 30% spiermassa. Dus iemand van 60kg heeft ca. 18kg spiermassa (kracht en uithoudingsvermogen). Spiermassa bouw je langzaam op met bewegen en voldoende eiwitten eten. Spiermassa verlies je door niet te bewegen. Dat kan oplopen tot 30% verlies in 3 weken -Dat is 5,4 kg biefstuk en is meer dan op een bord past-!

Naarmate we ouder worden neemt de spiermassa telkens een klein beetje af. Mensen in een verpleeghuis, die in een rolstoel zitten, hebben nog maar ca. 10% spiermassa onvoldoende om zichzelf staande te houden.

Bij vitale mensen (BMI=20) van 70 jaar is het spiermassapercentage afgenomen tot ca. 20%. Woont iemand al gelijkvloers of heeft deze geen trap dan kan de spiermassa ongemerkt al snel afnemen tot onder de 15% (=kwetsbaar) met alle mogelijke gevolgen van vallen. Gezonde ouderen kunnen na een korte ziekteperiode makkelijk in de kwetsbare zone komen met een verhoogd valrisico!

Mensen met een verhoogde BMI hebben een extra verhoogd risico, omdat ze door hun gewicht zichzelf niet meer overeind kunnen houden.

Hulpmiddelen kunnen de achteruitgang versnellen!



Zodra mensen met een rollator gaan lopen, dan gebruiken ze hun bilspieren, bovenbeenspieren en buikspieren niet meer voor de balans en daardoor neemt de spiermassa nog verder af. Deze spieren verliezen in rap tempo aan spiermassa tot onder de 15% met als

gevolg valgevaar. I.p.v. een rollator biedt spierkrachttraining onder begeleiding van fysiotherapie een veel betere oplossing voor herstel en is men weer blijvend veerkrachtig en zelfredzaam!

Wat is de primaire oorzaak dat mensen minder gaan bewegen?

Dat mensen plotseling minder gaan bewegen is geen luiheid, maar meestal pijn of een andere kwaal. Bij artrose is pijn de grootste veroorzaker van minder bewegen en de reden om de trap te mijden, met als gevolg daardoor spierverlies in een rap tempo (zowel in kracht al uithoudingsvermogen) totdat je kwetsbaar bent en kan gaan vallen. De "achteruitgang" dien je zoveel mogelijk te vertragen! Het is ook een gevolg van je gewijzigde leefstijl die er langzaam insluipt door telkens terugkerende (groeps)beweegactiviteiten te stoppen. De "achteruitgang" een bijna onomkeerbaar proces is, tenzij je fysiotherapeut of huisarts je erop attendeert en coacht om je er weer bovenop te helpen met revalidatie en door het traplopen te stimuleren. Probeer weer activiteiten in je wekelijkse/dagelijks schema op te nemen.

De grootste groep (1,5 miljoen mensen) heeft last van pijn door artrose in de gewrichten. [Landelijk gemiddelde is 9% aldus het RIVM](#), echter de meerderheid is op leeftijd. Ca. 50% van 65-plussers heeft reuma/artrose klachten, met name vrouwen.

“Langer thuis willen wonen is hetzelfde als de halve marathon willen lopen, alleen als je traint dan lukt het.”

Met Easysteppers (tussentreden op de trap, waardoor je met kleinere stapjes de trap kan nemen en kunt traplopen zonder pijn) blijf je trainen en houden je gezond en vitaal en je blijft in je eigen sociale omgeving. En je hebt ook geen verhuiskosten!!!

“Met 3 keer per dag traplopen (=is gelijk aan 1 uur fitness per week(voor ouderen)), blijf je uit de kwetsbare zone! Dan kan je nadat je bijv. uit het ziekenhuis komt altijd nog 2 keer de trap op.”

“Je wordt oud als stopt met traplopen, als je niet stopt met traplopen word je niet oud”

“Mensen op hoge leeftijd hebben dit niet kunnen behalen ondanks de trap, maar dankzij de trap”

3x daags traplopen is gelijk aan 1 uur fitness per week(voor ouderen!) (3X3min./dag x 7 dagen is 63 minuten)

Wellicht dat de veerkracht en kwaliteit van leven ook afneemt met de spiermassa!
Zou je met de keuze van een rollator of traplift al voorsorteren richting het verpleegtehuis of vereenzaming?

Bekijk dit filmpje van prof van Loon: [Waarom zou een 80-jarige nog aan krachttraining moeten doen?](#)

Lees ook de presentatie: langer thuiswonen (blauwe zones). <https://www.easysteppers.nl/wp-content/uploads/2019/02/langer-thuis-wonen-2019-.pdf>

Doe er je voordeel mee.

Wil Peters

Uitvinder van de Easysteppers

www.easysteppers.nl

Traplopen is fitness, krachttraining en balans training tegelijk.

PS. Helaas wordt verzwakking en het sarcopenie probleem van thuiswonenden in de zorg onderbelicht. Pas wanneer men valt of in het verpleegtehuis komt, dan krijgt dit wel de aandacht.

Wijze spreuken:

“Langer thuis willen wonen is hetzelfde als een halve marathon willen lopen. Alléén als je traint lukt het”

“Met 3 keer per dag traplopen (=is gelijk aan 1 uur fitness per week(voor ouderen)), blijf je uit de kwetsbare zone! Dan kan je nadat je bijv. uit het ziekenhuis komt altijd nog 2 keer de trap op.”

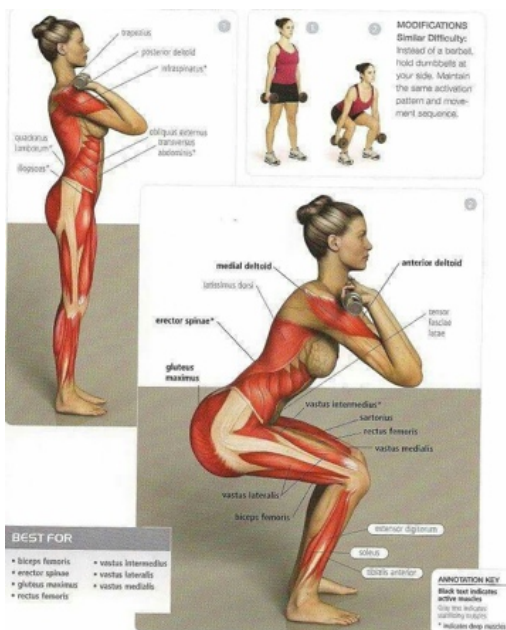
“3X daags traplopen is gelijk aan 1 uur fitness per week”

“Traplopen is het aller-, aller-, allerlaatste wat je moet opgeven” aldus Olga Commandeur

“Je wordt oud als stopt met traplopen, als je niet stopt met traplopen word je niet oud”

“Mensen op hoge leeftijd hebben dit niet kunnen behalen ondanks de trap, maar dankzij de trap”

Indien u uw vaardigheid en spierkracht (en behoud van spiermassa) wilt trainen volg dan een of meerdere tips:



Tips:

1. Loop minimaal 3 keer per dag de trap. (Trap oplopen is goed voor de spierkracht, uithoudingsvermogen en balans! Trap aflopen is goed voor de botten en balans!)
2. Leer zowel voorwaarts als achterwaarts de trap af te lopen. (Vaardigheid!)
3. Leer omkeren op de trap. (Vaardigheid!)
4. Het is goed om vaker de trap te nemen. (Zie hieronder de spiergroepen die je traint bij het traplopen; Dit is tevens valpreventie training!)