



Ouderengeneeskunde

Sarcopenie

Minder spiermassa en spierkracht

Contactgegevens ziekenhuizen van Alrijne

Leiden

Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 582 8282

Leiderdorp

Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alphen aan den Rijn

Meteoorlaan 4
2402 WC Alphen aan den Rijn
071 582 8282

Sarcopenie is het minder worden van de spierkracht en het functioneren van de spieren. In deze folder kunt u lezen over de gevolgen van sarcopenie. Ook kunt u lezen wat u eraan kunt doen.

Wat is sarcopenie?

Sarcopenie betekent het afnemen van de spierkracht en spierfunctie: spieren worden kleiner en minder sterk. Dit ontstaat bij het ouder worden, dat is normaal. Kleinere en zwakkere spieren kunnen zorgen voor problemen bij dagelijkse activiteiten.

Een aantal dingen kunnen dit versnellen. Bijvoorbeeld lange tijd in bed liggen door ziekte (= bedlegerigheid), ziekte, ontstekingen of andere lichamelijke problemen. Maar ook: te weinig beweging en te weinig (eiwitrijke) voeding.

Hoe herkent u sarcopenie?

U heeft last van bijvoorbeeld:

- vermoeidheid (de hele dag);
- stijfheid;
- het gevoel dat de kracht steeds minder wordt;
- vaker struikelen of vallen;
- u kunt minder snel lopen;
- u heeft steeds meer moeite met bijvoorbeeld lopen, aankleden, boodschappen doen, koken, traplopen, tuinieren, sporten, opstaan uit een stoel.

Het is belangrijk dat u het minder worden van spierkracht en spierfunctie op tijd herkent. Want het kan zijn dat uw voedingstoestand door slecht kunnen kauwen en slikken ook slechter wordt. Ook kunt u zich sneller verslikken.

Is sarcopenie te voorkomen?

Sarcopenie is niet altijd te voorkomen, maar u kunt de gevolgen ervan wel verminderen. Vooral in het begin kan het proces vertragen door:

- beweging,
- krachttraining (onder begeleiding fysiotherapeut);
- eiwitrijke voeding (onder begeleiding diëtist).

Dit kan er zelfs voor zorgen dat u weer spiermassa aanmaakt.

Zo werkt u aan het behoud en verbeteren van uw spierfuncties en uw levenskwaliteit.

Wat kan de fysiotherapeut voor u doen?

De fysiotherapeut stelt een behandelplan voor u op. Met eenvoudige oefeningen kan de spierkracht bij ouderen tot wel 170 % toenemen!

Het advies voor ouderen is om 5 - 7 dagen per week minimaal 30 minuten matig intensief te bewegen. Zo houdt u om genoeg spierkracht.

Het beste is krachttraining met gewichten of met het eigen lichaamsgewicht.

U kunt thuis zelf ook aan krachttraining doen.

- Probeer 5 - 7 dagen per week minimaal 30 minuten matig intensief te bewegen. Rustig wandelen is niet genoeg om extra spierkracht te krijgen. Wat u bijvoorbeeld wel kunt doen:
 - traplopen,
 - opstaan uit een stoel zonder uw armen te gebruiken,
 - boodschappen tillen
 - tuinieren.
- Staat u niet zo stevig op uw benen, dan kunnen fietsen op een hometrainer (met weerstand) of oefeningen in een stoel ook helpen bij het opbouwen en behouden van uw spieren.

Wat kan de diëtist voor u doen?

Bij sarcopenie is het belangrijk dat u genoeg eiwit binnenkrijgt.

Een diëtist kan bepalen of u extra eiwit nodig heeft. Zij geeft u tips over producten die voor u geschikt zijn. Daarbij houdt ze rekening met wat u altijd eet en drinkt.

Eiwit helpt bij het maken van spierweefsel. Het is belangrijk om bij elke maaltijd te kiezen voor voedingsmiddelen met veel eiwit. Bijvoorbeeld:

- vlees,
- vis,
- kip,
- ei,
- melkproducten,
- kaas,
- vleeswaren
- peulvruchten.

Wat kunt u zelf doen?

- Zorg ervoor dat u altijd iets in huis heeft om tussendoor te eten en te drinken.
- Kies voor hartig beleg en beleg uw boterhammen dubbel. Denk ook eens aan vis op brood, of aan een ei (gekookt, gebakken, als omelet of als roerei).
- Een plakje worst of kaas kunt u ook zonder boterham, tussendoor ('uit het vuistje') eten.
- Ook in een toetje zit eiwit, bijvoorbeeld vla, yoghurt, kwark, pudding of pap. En extra lekker met een toef slagroom! Heeft u geen trek meer in een toetje na de warme maaltijd? Neem het dan als een lekker tussendoortje.
- Eet eens een bord pap of een schaalje kwark of yoghurt (eventueel met muesli erdoor) in plaats van een broodmaaltijd. Er is ook drink-ontbijt te koop ('Goedemorgen' of 'Brinta Wake-up'), dit bevat wel eiwit, maar niet zoveel als in een glas melk of de producten die hierboven staan.
- Drink tussendoor niet alleen thee en koffie, maar ook eens een beker (chocolade)melk, karnemelk of een yoghurtdrank.
- Eet regelmatig en op vaste tijdstippen. Is een hele maaltijd te veel voor u? Neem dan bijvoorbeeld 6 keer per dag een kleine maaltijd in plaats van 3 grote maaltijden.
- Ga niet ineens veel meer eten. Schep meerdere kleine porties op in plaats van in 1 grote portie. Probeer steeds iets meer te eten. Zorg vooral voor genoeg variatie in wat u eet. Kies daarbij producten die u lekker vindt.

- Drink niet vlak voor of tijdens de maaltijd, maar juist erna.

Om het aanmaken van spierweefsel te stimuleren, is het advies om na een training of fysiotherapie-behandeling een eiwitrijk product te nemen.

Tot slot

Wat neemt u mee?

- uw (geldige) identiteitsbewijs (paspoort, ID-kaart, rijbewijs);
- uw medicatie-overzicht. Dat is een lijst met de medicijnen die u nu gebruikt. U haalt deze lijst bij uw apotheek.

Heeft u een andere zorgverzekering of een andere huisarts? Of bent u verhuisd? Geef dit dan door. Dat kan bij de registratiebalie in de hal van het ziekenhuis.

Zorgt u ervoor dat u op tijd bent voor uw afspraak? Kunt u onverwacht niet komen? Geeft u dit dan zo snel mogelijk aan ons door. Dan maken we een nieuwe afspraak met u.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neemt u dan contact met ons op via telefoonnummer 071 517 8693.