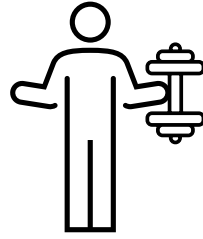


Sportende vrouw: menopauze & sport

De rol van de kinesitherapeut

dr. Valentien Spanhove

De rol van de kinesitherapeut

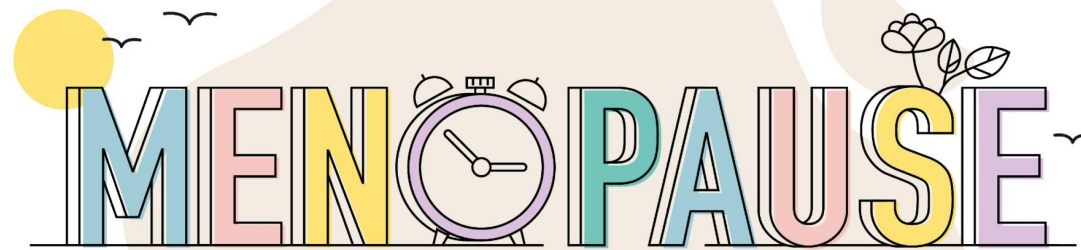


- ➔ 1) Begrip en educatie rond (peri)menopauze
- ➔ 2) Klachten waar kinesitherapeut rol bij kan spelen
- ➔ 3) Belang van kennis en therapie
- ➔ 4) Aanpak in de kinesitherapeutische praktijk

PRAKTISCH

➔ 1) Begrip en educatie rond (peri)menopauze

Perimenopauze?



'overgang'?

Postmenopauze?

Overgang = perimenopauze

Gem. 7,4 jaar lang

Einde overgang

1 jaar na start menopauze



Start overgang

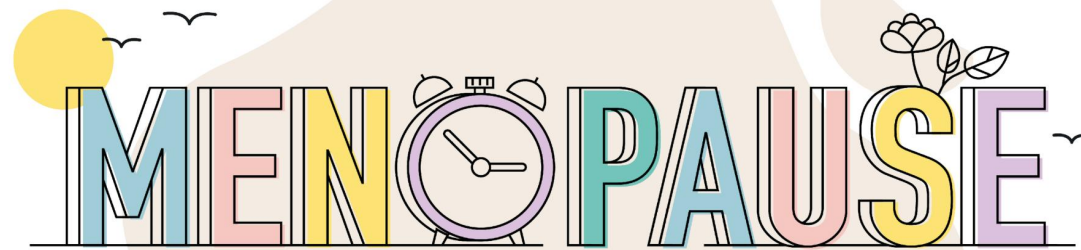
Menopauze

Gem. 51 jaar

- **Menopauze**
 - Permanent stoppen van de menstruatie
 - Bevestigd na 12 opeenvolgende maanden zonder menstruatie
 - Rond gemiddelde leeftijd van 51 jaar
- **Overgang = perimenopauze**
 - Periode rond laatste menstruatie
 - Eindigt officieel 1 jaar na laatste menstruatie
 - Overgang vruchtbaar -> onvruchtbaar
 - Gemiddeld 7,4 jaar lang
 - Subtiele veranderingen in menstruatiepatroon (met klachten)

➔ 2) Klachten waar kinesitherapeut rol bij kan spelen ?

Zweten



‘Vapeurs’

Slaapstoornissen

Stemmingswisselingen

Current symptoms

| | |
|----------------------------|-----|
| Hot flashes by day | 28% |
| Night sweats | 27% |
| Sleep problems/insomnia | 41% |
| Mood swings/irritable | 23% |
| Vaginal dryness | 26% |
| Fatigue | 40% |
| Decrease in libido | 30% |
| Palpitation | 17% |
| Joint and muscular pain | 51% |
| Concentration difficulties | 20% |

H. Depypere et al. / Maturitas 90 (2016) 24–30



Current symptoms

| | |
|----------------------------|-----|
| Hot flashes by day | 28% |
| Night sweats | 27% |
| Sleep problems/insomnia | 41% |
| Mood swings/irritable | 23% |
| Vaginal dryness | 26% |
| Fatigue | 40% |
| Decrease in libido | 30% |
| Palpitation | 17% |
| Joint and muscular pain | 51% |
| Concentration difficulties | 20% |

H. Depypere et al. / Maturitas 90 (2016) 24–30



Current symptoms

| | |
|----------------------------|-----|
| Hot flashes by day | 28% |
| Night sweats | 27% |
| Sleep problems/insomnia | 41% |
| Mood swings/irritable | 23% |
| Vaginal dryness | 26% |
| Fatigue | 40% |
| Decrease in libido | 30% |
| Palpitation | 17% |
| Joint and muscular pain | 51% |
| Concentration difficulties | 20% |

H. Depypere et al. / Maturitas 90 (2016) 24–30



77% rapporteert menopauze gerelateerde klachten die hun levenskwaliteit beïnvloeden

Spier- en gewrichtspijn worden het meest gerapporteerd (66%)

70% ervaart het **'musculoskeletale syndroom'** van de menopauze

Wright et al. 2024



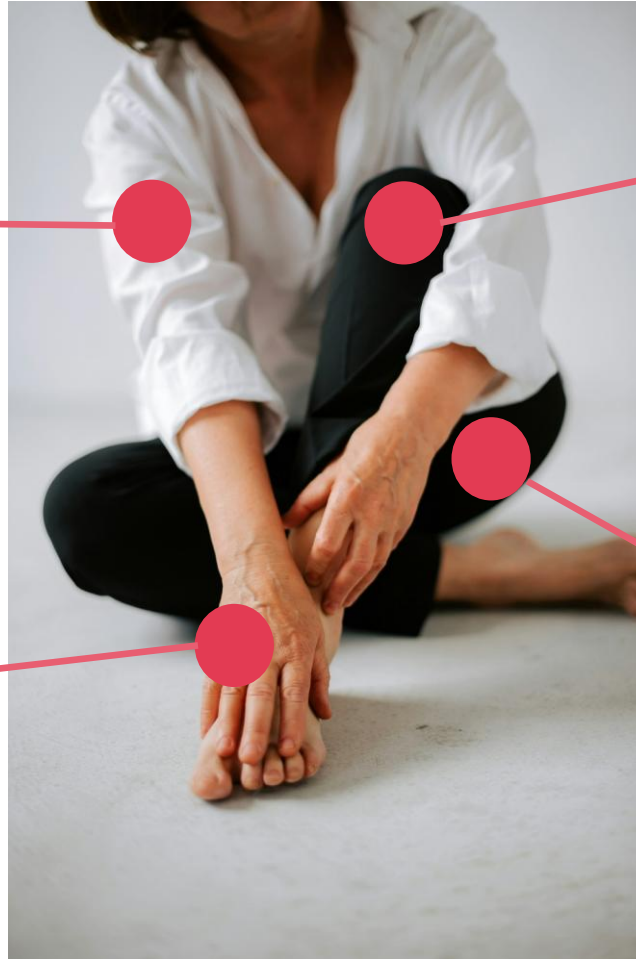
70% ervaart het
'**musculoskeletale syndroom**'
van de menopauze

Sarcopenie

Osteoartritis

Wijdverspreide
MSS klachten met
pijn en inflammatie

Osteoporose



➔ 3) Belang van kennis en therapie?

“gaat vanzelf over”

“kan je weinig
aan doen”

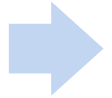


“vroeger werd hier
ook niet naar
gekeken”

“ik ben nog te jong”

➔ 3) Belang van kennis en therapie?

*In België komen meer dan 1,5 miljoen vrouwen tussen de 45 en 64 jaar (13% van de bevolking) in de menopauze, een levensfase die gekenmerkt wordt door **wijdverspreide musculoskeletale klachten**. Dit treft maar liefst **70-80%** van de vrouwen op middelbare leeftijd en resulteert in aanzienlijke **invaliditeit, verminderde levenskwaliteit, hogere kosten** voor gezondheidszorg, **ziekteruim** op het werk en een groeiende maatschappelijke en economische last die naar verwachting zal toenemen naarmate de vrouwelijke beroepsbevolking ouder wordt.*



Economische last:

1. Toename medische kosten (directe kosten)

2. Ziekteverzuim op het werk (indirecte kosten):

- Uit een recent onderzoek bleek dat 86,4% van de Belgische vrouwen in de menopauze op het werk **symptomen** heeft gehad of momenteel heeft die verband houden met de menopauze
- 53,3% van hen ervaart **problemen tijdens het uitvoeren van hun werk** als gevolg van deze symptomen
- 16% van de Belgische menopauzale vrouwen voelt zich niet in staat om op het werk **over de menopauze te praten.**

Kiss et al. 2024; Faubion et al. 2023

Sociale last:

- Symptomen leiden tot een **verminderde onafhankelijkheid** en een verhoogde mate van invaliditeit, wat de **sociale integratie** en het **psychosociaal welzijn** in gevaar brengt.
- De prevalentie van **depressie** bij Belgische menopauzale vrouwen loopt op tot 35%.
- Aangezien tot 16% van de Belgische menopauzale vrouwen zich niet in staat voelt om op het werk over de menopauze te praten, wat hun mogelijkheden om aanpassingen of ondersteuning te zoeken beperkt, **isoleren** ze zich **sociaal en professioneel**.
- Het **maatschappelijke taboe** rond de menopauze en het gebrek aan ondersteuning op de werkplek verergeren dit probleem.

Fang et al. 2024; Kiss et al. 2024

Sociale last

- BURNOUT?!
- Depressie?
- Slaapstoornissen?
- Het is niet normaal om dysfunctioneel blijvende klachten te hebben

➔ 3) Belang van kennis en therapie?

1 Hormone Replacement Therapy (HRT)

- +
- ↓ totale mortaliteit met 39%
- ↓ risico op osteoporotische fracturen met 33%
- ↑ botmineraaldichtheid met 7%

Hodis et al. 2022; Lees & Stevenson 2001; Javed et al. 2019



- = spierkracht
- = evenwicht
- = flexibiliteit
- = psychosociaal welzijn

Xu et al. 2020



2 Oefentherapie

Een veilige, goed geaccepteerde en niet-farmacologische aanpak om de nadelige effecten van de menopauze en veroudering tegen te gaan

Depypere et al. 2016



2 Oefentherapie



Hoge tevredenheid

↑ spiermassa en spierkracht

↑ fysieke functie

↓ symptomen

↑ psychosociaal welzijn

*Khalafi et al. 2023; González-Gálvez et al. 2024; Filipovic et al. 2021;
Wolf et al. 2024; Daley et al. 2007; Tan et al. 2023; Stojanovska et al. 2014*

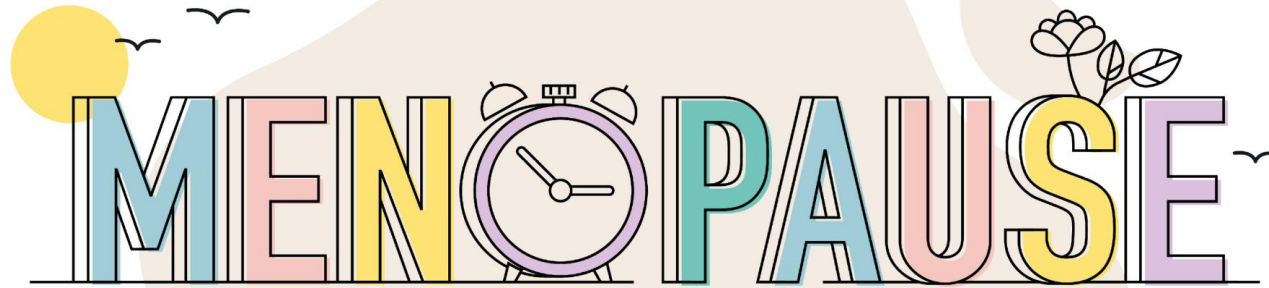


Cardiovasculaire effecten van oefentherapie
verminderen sterk na menopauze door
veranderingen in oestrogeen + timing hypothese

Seals et al. 2019; Gliemann et al. 2019



➔ 4) Aanpak in de kinesitherapeutische praktijk



PRAKTISCH

45-jarige vrouw met MSS klacht in je praktijk



PRAKTISCH

45-jarige vrouw met MSS klacht in je praktijk



In anamnese ook peilen naar (peri)menopauzale symptomen
(eventueel met behulp van vragenlijsten)

PRAKTISCH

Greene's Climacteriële Scorelijst

Wilt u in de onderstaande tabel iedere overgangsklacht een cijfer geven.

De cijfers geven de ernst van uw klachten aan.

0 = klachten afwezig

1 = af en toe aanwezig (komt voor, maar niet storend)

2 = vaak (storend in mijn activiteiten)

3 = heel vaak (activiteiten moeten onderbroken worden)

| Klachten | 0 | 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|---|---|
| 01. Aanvallen van hartkloppingen | | | | |
| 02. Gespannen of nerveus gevoel | | | | |
| 03. Slaapstoornissen | | | | |
| 04. Opgewondenheid | | | | |
| 05. Paniekaanvallen | | | | |
| 06. Concentratieproblemen | | | | |
| 07. Vermoeidheid en/of lusteloosheid | | | | |
| 08. Ongeïnteresseerdheid | | | | |
| 09. Niet gelukkig voelen/ neerslachtigheid | | | | |
| 10. Huilbuien | | | | |
| 11. Snel geïrriteerd zijn | | | | |
| 12. Gevoel van duizeligheid, flauwvallen | | | | |
| 13. Gespannen gevoel in hoofd of lichaam | | | | |
| 14. Tintelingen of dood gevoel in huid /lichaam | | | | |
| 15. Hoofdpijn | | | | |
| 16. Spier en gewrichtspijn | | | | |
| 17. Minder gevoel in handen en/of voeten | | | | |
| 18. Ademhalingsmoeilijkheden | | | | |
| 19. Opvliegers | | | | |
| 20. Nachtelijk zweten | | | | |
| 21. Geen zin in seks | | | | |
| 22. Vaginale droogheid en branderigheid | | | | |

PRAKTISCH

45-jarige vrouw van met MSS klacht in je praktijk



In anamnese ook peilen naar perimenopauzale symptomen
(eventueel met behulp van vragenlijsten)



Indien aanwezig

- **Educatie** rond (peri)menopauze integreren in behandeling
- In behandeling extra focus op belang van **bewegen/oefentherapie**
 - Indien gewenst **doorverwijzen** naar (huis)arts

Educatie rond (peri)menopauze integreren in behandeling

- Wat is (peri)menopauze
- Levensstijl aanpassingen
- 1) Voeding
 - 3 voedingsmomenten / dag
 - Groenten, vette vis, noten... (mediterrane dieet)
 - Zo weinig mogelijk
 - Suikerrijke snacks
 - Alcohol

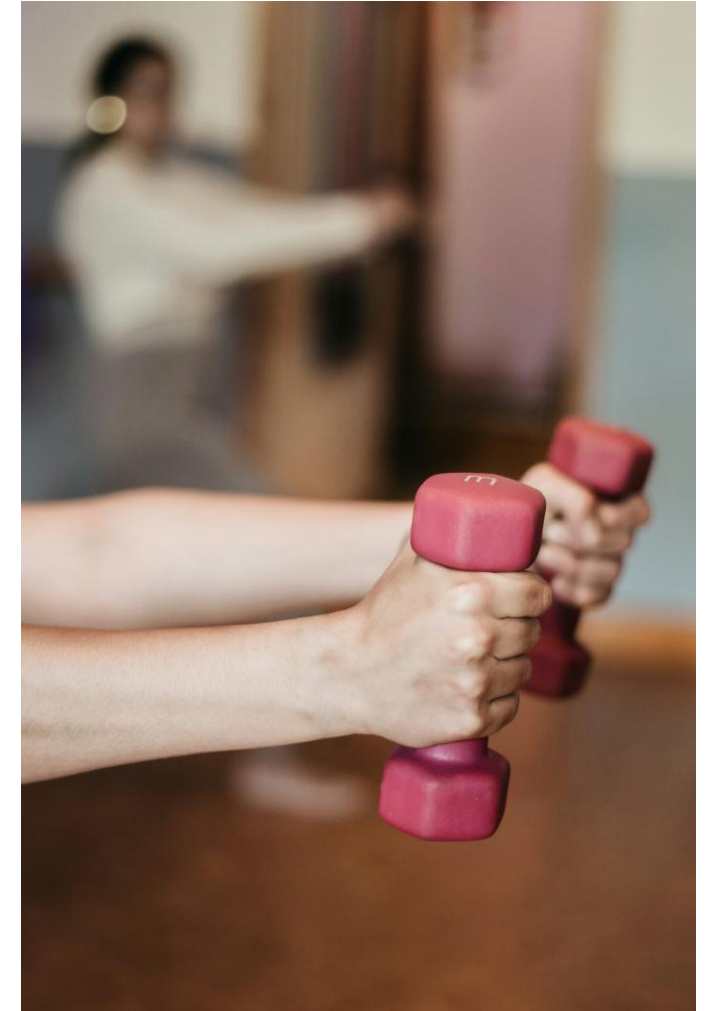


Educatie rond (peri)menopauze integreren in behandeling

- Levensstijl aanpassingen

2) Beweging

- Multi-joint oefeningen gericht op grote spiergroepen van BL, OL en core
- Oefeningen die ADL activiteiten nabootsen
 - ✓ Opstaan uit stoel → squat
 - ✓ Reiken naar voorwerp → elevaties
 - ✓ Trappen beklimmen → lunge/split squat
- Duur-én krachttraining, flexibiliteit



Educatie rond (peri)menopauze integreren in behandeling

- Levensstijl aanpassingen

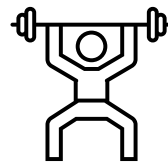
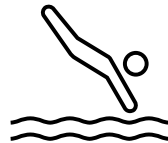
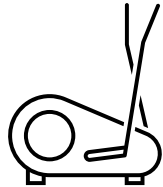
2) Beweging

- Intensiteit: vb. op basis van Borg Schaal (RPE)
- Inspanningsperceptie tussen **13–17**, overeenkomend met de omschrijvingen ‘enigszins zwaar’ tot ‘zeer zwaar’
- Richtlijn: **150 min/week matige aerobe activiteit** (vb. stevig wandelen, fietsen, zwemmen, dansen) **of 75 min intensieve activiteit**

| Rating | Perceived Exertion |
|--------|--------------------|
| 6 | Rest |
| 7 | Very, Very Light |
| 8 | |
| 9 | Very Light |
| 10 | |
| 11 | Fairly Light |
| 12 | |
| 13 | Somewhat Hard |
| 14 | |
| 15 | Hard |
| 16 | |
| 17 | Very Hard |
| 18 | |
| 19 | Very, Very Hard |
| 20 | Maximal Exertion |

Belang van **bewegen/oefentherapie**

- Integreer bewegingsadvies in jouw behandeling
- Focus op cardio, kracht en flexibiliteit
- Thuis oefeningen (zie verder)!



Belang van bewegen/oefentherapie

| | Warming up | Endurance/strength training | Cooling down |
|----------------|--|---|---|
| Content | <ul style="list-style-type: none"> - Cycling - Running on treadmill - Crosstrainer <p>At the participant's own choice</p> | <p>Core strength:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gluteal bridge - Bird dog - Russian twist - Dead bug - Mountain climber - Bicycle crunch <p>Upper limb strength:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Shoulder ER - Shoulder IR - Shoulder elevation - Elbow flexion/ext - Scapula retraction - Press-up - Chest press - Deadlift - Low row <p>Lower limb strength:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hip abduction - Hip flexion - Clam exercises - Calf raises - (Split) squats - Lunges - Step ups <p>Endurance:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cycling - Running on treadmill - Crosstrainer | <p>Global yoga movements:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Child pose - Downward facing dog - Upward facing dog - Half seated twist - (Baby) cobra <p>Static stretches:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calf - Hamstring - Quadriceps - Pectoralis - Biceps Brachii - Triceps Brachii - Wrist flexors - Wrist extensors |

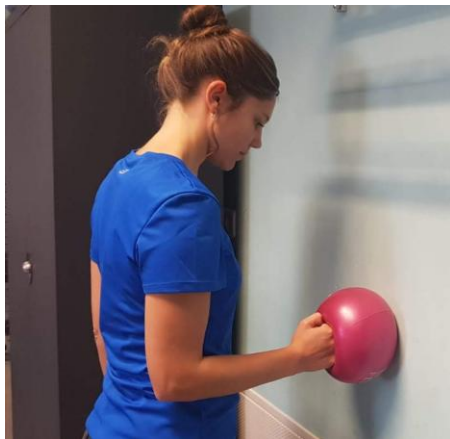
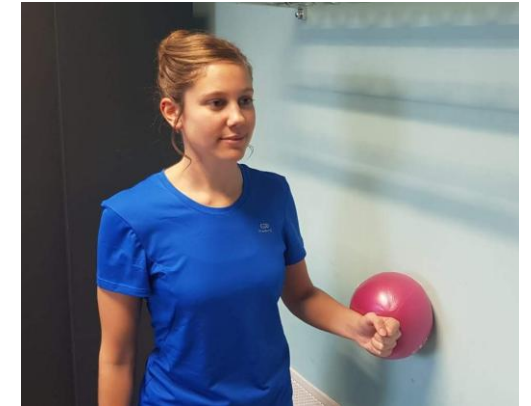
Belang van bewegen/oefentherapie

Core strength:



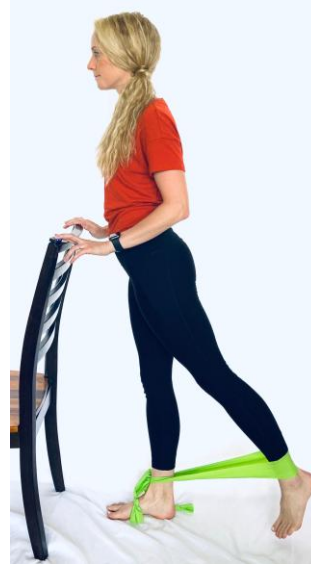
Belang van bewegen/oefentherapie

Upper limb strength:



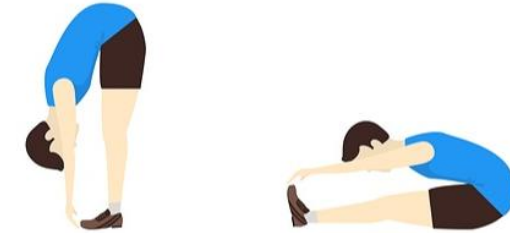
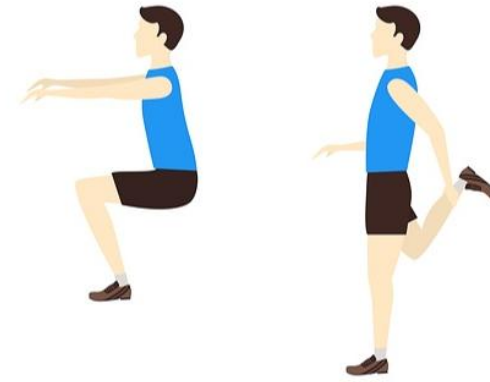
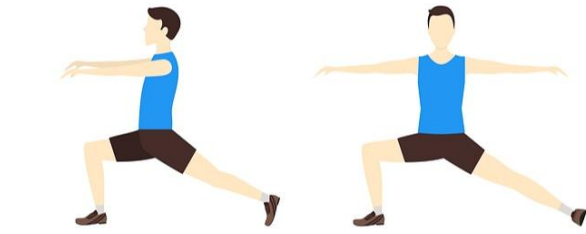
Belang van bewegen/oefentherapie

Lower limb strength:



Belang van bewegen/oefentherapie

Cooling down:



Downward-Facing Dog

Supine Spinal Twist



Half Pigeon

Extended Child



*Crescent Lunge Halfway Fold
on the Knee with Eagle Arms*

One Legged Wind Removing



Supine Bound Angle



Legs-Up

| | Endurance training | Strength training | Cooling down |
|------------------|--|--|--|
| Content | <ul style="list-style-type: none"> - Cycling - Running - Walking - Swimming <p>At the participant's own choice</p> | <p>Without elastic band:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Shoulder muscles - Back muscles - Upper limb - Abdominal muscles - Lower limb <p>With elastic band:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lower limb - Upper limb - Back muscles - Abdominal muscles | <p>Global movements:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Child pose - Downward facing dog - Upward facing dog - Half seated twist - (Baby) cobra <p>Static stretches:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calf - Hamstring - Quadriceps - Pectoralis - Biceps Brachii - Triceps Brachii - Wrist flexors - Wrist extensors |
| Intensity | Borg RPE 13-17 | Borg RPE 13-17 | Self-selected intensity |
| Duration | 10 minutes/session | 40 minutes/session | 10 minutes/session |

Belang van bewegen/oefentherapie

Thuis oefeningen!

| Endurance training | |
|--------------------|---|
| Content | <ul style="list-style-type: none">- Cycling- Running- Walking- Swimming <p>At the participant's own choice</p> |
| Intensity | Borg RPE 13-17 |
| Duration | 10 minutes/session |

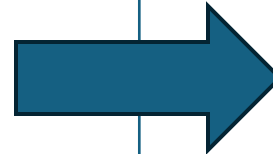


Doel: 30–45 min stevig wandelen, fietsen, zwemmen... 4 à 5 dagen/week. Je kan starten met 10 min en verder opbouwen.

Belang van bewegen/oefentherapie

Thuis oefeningen!

| Strength training | |
|-------------------|--|
| Content | Without elastic band: <ul style="list-style-type: none">- Shoulder muscles- Back muscles- Upper limb- Abdominal muscles- Lower limb With elastic band: <ul style="list-style-type: none">- Lower limb- Upper limb- Back muscles- Abdominal muscles |
| Intensity | Borg RPE 13-17 |
| Duration | 40 minutes/session |



8 à 10 oefeningen voor grote spiergroepen (benen, romp, armen) 2 dagen/week, 1-3 sets van 8-12 herhalingen

Belang van bewegen/oefentherapie

Thuis oefeningen!

| Cooling down | |
|------------------|---|
| Content | Global movements: <ul style="list-style-type: none">- Child pose- Downward facing dog- Upward facing dog- Half seated twist- (Baby) cobra Static stretches: <ul style="list-style-type: none">- Calf- Hamstring- Quadriceps- Pectoralis- Biceps Brachii- Triceps Brachii- Wrist flexors- Wrist extensors |
| Intensity | Self-selected intensity |
| Duration | 10 minutes/session |



2 à 3 sessies/week vb. yoga, Pilates, tai chi, qigong, stretching

Thuis oefeningen!

Drempels verlagen

- Kies kleine, haalbare doelen en maak een concreet plan
 - **Wat?** Start met kleine aanpassingen en wees blij met elke verbetering. Bouw geleidelijk meer beweging op. Vervang 10 minuten tv per dag door 10 minuten wandelen, bouw op met extra blokjes van 5-10 minuten.
 - **Wanneer?** Plan een concrete dag of tijdstip in om meer te bewegen. Maak die afspraak met jezelf tastbaar: herinnering in je smartphone, post-it aan de deur of in je agenda.
 - Met **wie?** Samen meer bewegen is leuker én helpt je om je aan je afspraken te houden
- Denk al aan mogelijke problemen – én voorzie oplossingen
- Pas je omgeving aan vb. zet je wandelschoenen in het zicht, leg een yoga matje in de woonkamer

Thuis oefeningen!

Drempels verlagen

- Doe oefeningen die je gemakkelijk thuis zonder (duur) materiaal kan uitvoeren
- Maak gebruik van apps, sport/fitness horloge, stappenteller...
- Zoek (groeps)activiteiten op in jouw buurt – bewegen op verwijzing coach
- Begin met kleine stapjes, integreer in dagelijks leven vb. auto verder parkeren, fiets ipv auto nemen, trap ipv lift nemen...
- www.mijngezondleven.be → vragenlijst en vervolgens advies rond gezond eten, minder zitten en meer bewegen




Belang van bewegen/oefentherapie

Thuis oefeningen!

| | | |
|---|---|--|
| VERVANG TV KIJKEN TERWIJL JE LIGT | DOOR EENVOUDIGE BEWEGINGSOEFENINGEN TIJDENS DE RECLAME | OF NOG BETER FIETSEN OP DE HOMETRAINER VOOR DE TV |
|  |  |  |
| <small>© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017</small> | | |

| | | |
|---|---|---|
| VERVANG JE MET DE AUTO VERPLAATSEN | DOOR HET OPENBAAR VERVOER GEBRUIKEN | OF NOG BETER (EEN STUK VAN DE ROUTE) FIETSEN |
|  |  |  |
| <small>© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017</small> | | |

| | | |
|---|---|--|
| VERVANG LANG STILZITTEN AAN JE BUREAU OM TE WERKEN | DOOR REGELMATIG (OM DE 30 MIN.) RECHTSTAAN EN EVEN BEWEGEN: NAAR HET TOILET GAAN, WATER HALEN, JE BENEN STREKKEN | OF NOG BETER FIETSEN AAN JE BUREAU |
|  |  |  |
| <small>© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017</small> | | |

| | | |
|---|---|---|
| VERVANG LANG STILZITTEN TIJDENS DE LUNCH | DOOR STAANDE BABBEL NA LUNCH | OF NOG BETER WANDELING NA DE LUNCH |
|  |  |  |
| <small>© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017</small> | | |

Belang van bewegen/oefentherapie

Thuis oefeningen!



BEWEEGPLAN

Vul het beweegplan in

Wat zal je doen? Hoe lang zal je dat doen?

Kies een beweging die bij je past. Hou rekening met wat je kan.
bv. Ik fiets 10 minuten heen en 10 minuten terug naar de winkel.
Je antwoord:

Waar zal je dit doen?

bv. via het park naar het centrum
Je antwoord:

Wanneer?

bv. op zaterdagochtend na het ontbijt
Je antwoord:

Met wie beweeg je? Beweeg je alleen of met iemand samen?

bv. met mijn (klein)zoon
Je antwoord:

Als er een probleem is, dan is er ook een oplossing.

bv. Als het regent, dan ga ik te voet met de paraplu.
Als ... | , dan ...

© Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017, gezondleven.be

BEWAAR

PRINT

Belang van bewegen/oefentherapie

Thuis oefeningen!

KRACHTOEFENINGEN IN BEELD

ELKE WEEK

ELKE DAG

ELKE 30 MIN. EENS RECHT STAAN

ELKE STARTEPUNT

gezondleven.be

BEWEGINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT **GEZOND LEVEN**

gezondleven.be

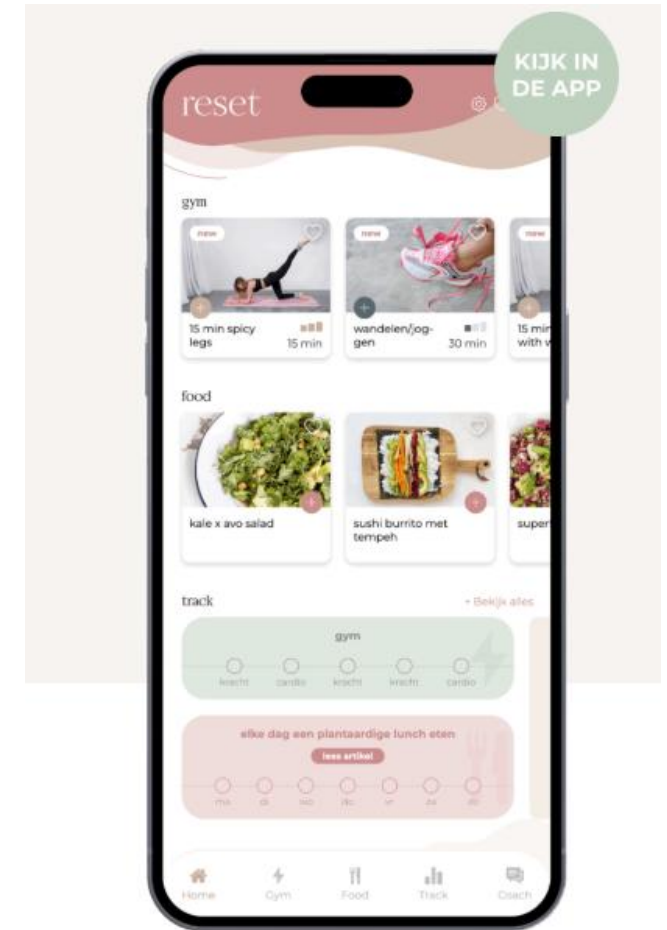
Vlaanderen 2026

VLAAMS INSTITUUT **GEZOND LEVEN**

KRACHTOEFENING RECHTSTAAND ARM- EN BORSTSPIEREN VARIANT 3

- Ca ongeveer 1 meter van een muur staan.
- Ca rechtop staan
 - Voeten plat op de grond.
 - Tenen wijzen recht naar voor.
 - De voeten staan op heupbreedte.
 - Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
- Plaats je handen op de muur
 - Hou de handen ter hoogte en breedte van de schouders.
- Buig de ellebogen en ga met je neus naar de muur toe.
- Strek daarna de armen tot je ellebogen nog een klein beetje gebogen zijn.
- Hou de rest van het lichaam stil, en hou je rug recht (vormspanning).
- Probeer dit 8 tot 12 keer (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen).
- Wil je jezelf meer uitdagen?
 - Ca dan iets verder van de muur staan.
- Ca niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.

gezondleven.be



STRAVA™



Belang van bewegen/oefentherapie

Thuis oefeningen!

Fitbit



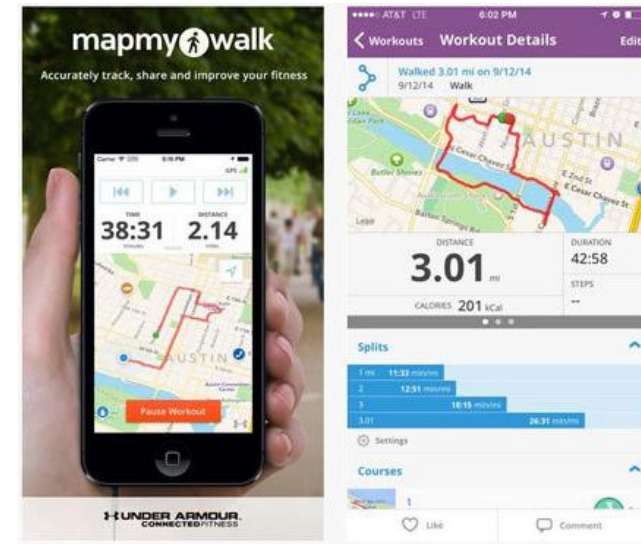
Pedometer - stappenteller



Accupedo

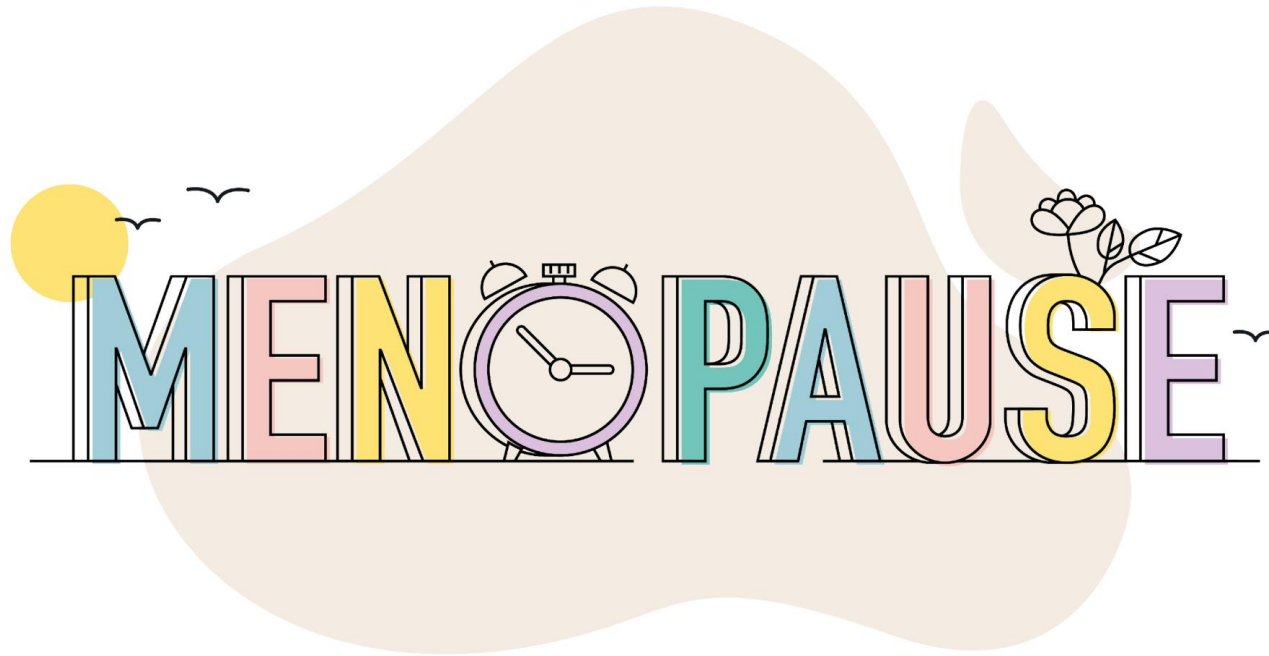


Map my walk



Indien gewenst **doorverwijzen** naar (huis)arts

- Verwijzen naar
 - Huisarts
 - Gynaecoloog (kan rechtstreeks!)
 - Overgangs/menopauze consulent (kan geen HRT voorschrijven)



Bedankt voor jullie aandacht! Vragen?