



Van kwetsbaar naar kracht: een nieuwe kijk op herstel na een heupfractuur

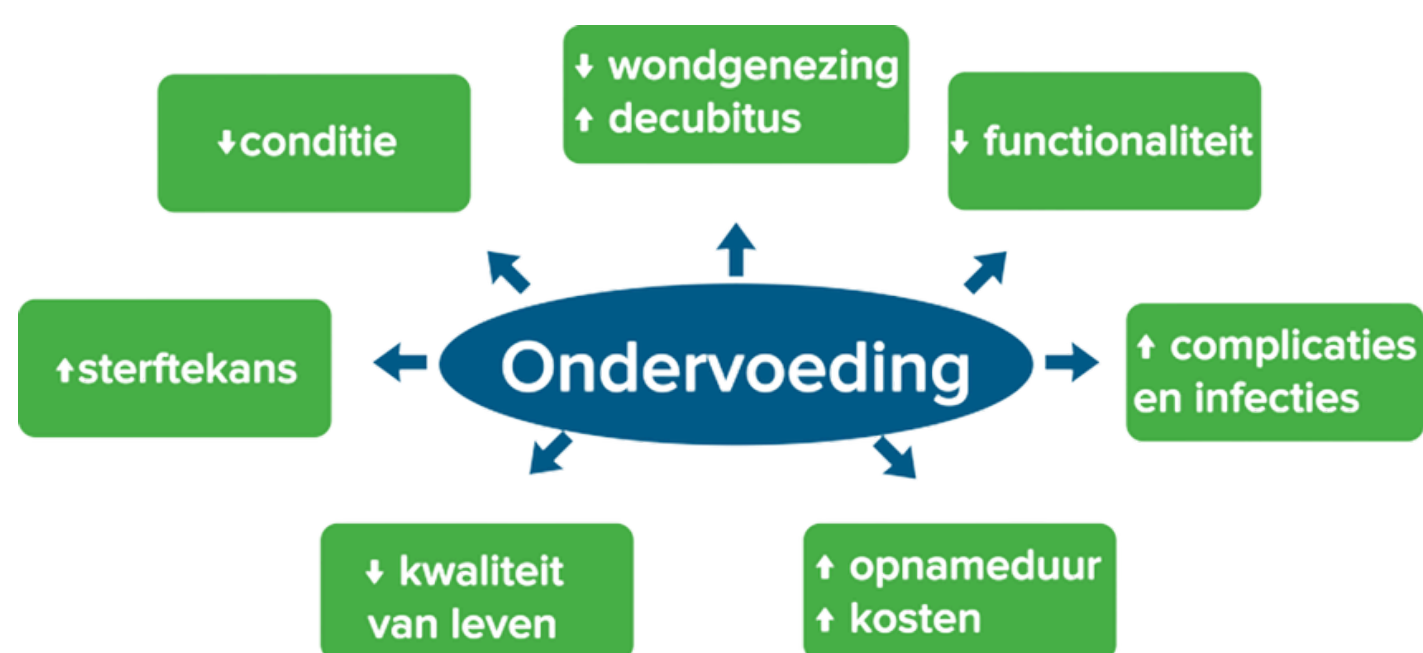
Inzichten uit webinar april '26



Eiwitrijke voeding: Sleutel tot herstel voor ouderen na een heupfractuur?

door Elke Naumann

Ondervoeding ontstaat door een tekort aan inname of opname van voeding en leidt tot verlies van spiermassa. Dit heeft negatieve gevolgen voor zowel fysiek als mentaal functioneren.



gevolgen van ondervoeding

Ondervoeding **komt veel voor**, o.a. bij:

- 8,5% van de thuiswonende 65-plussers
- 19% van de thuiswonende 85-plussers
- 15-20% van de ouderen in verpleeghuizen

Een **hogere eiwitinname** hangt samen met een **11% lager risico op heupfracturen**. De relatie tussen eiwitinname en botdichtheid laat echter wisselende resultaten zien.

Belangrijkste inzicht: De **combinatie** van **eiwitrijke voeding** en **bewegen** is **cruciaal**. Een eiwitinname boven 0,8 gram per kilogram lichaamsgewicht kan bijdragen aan spiermassa en spierkracht. Maar alléén in combinatie met voldoende fysieke activiteit.



Eiwitrijke voeding én bewegen vormen samen de sleutel tot herstel bij ouderen na een heupfractuur.



Van vallen naar functioneren: Revalidatie en krachtopbouw na een heupfractuur

door Ellen Oosting

Krachtraining is essentieel voor herstel. Het verbetert mobiliteit en spierkracht, vooral bij hogere trainingsintensiteit. Een combinatie met **balans-** en **looptraining** en **vroege mobilisatie** versterkt dit effect. Hoewel het wetenschappelijk bewijs sterk is, wordt deze kennis nog niet optimaal toegepast in de praktijk.

Wat gaat al goed in de praktijk?

Er wordt steeds vaker gewerkt met **persoonlijke doelen** en functionele, intensieve trainingsvormen. Goede **afstemming** op de belastbaarheid van de patiënt blijft hierbij cruciaal, evenals **multidisciplinaire samenwerking**.

Aandachtspunten:

- **Bepaalde aandacht** voor voeding en inzet diëtist in richtlijnen
- Onvoldoende structurele focus op **valpreventie**: 30-60% valt opnieuw binnen één jaar
- 40-70% van de patiënten herstelt functioneel na een heupfractuur. Stem doelen, intensiteit en ontslagbestemming daarom vroeg af op het individuele herstelpotentieel



Effectief herstel vraagt om gerichte krachtraining, goede afstemming op de patiënt én aandacht voor valpreventie.



Revalidatie na een heupfractuur: Effecten van eiwit- en beweeginterventie op fysiek functioneren, botgezondheid en kwaliteit van leven

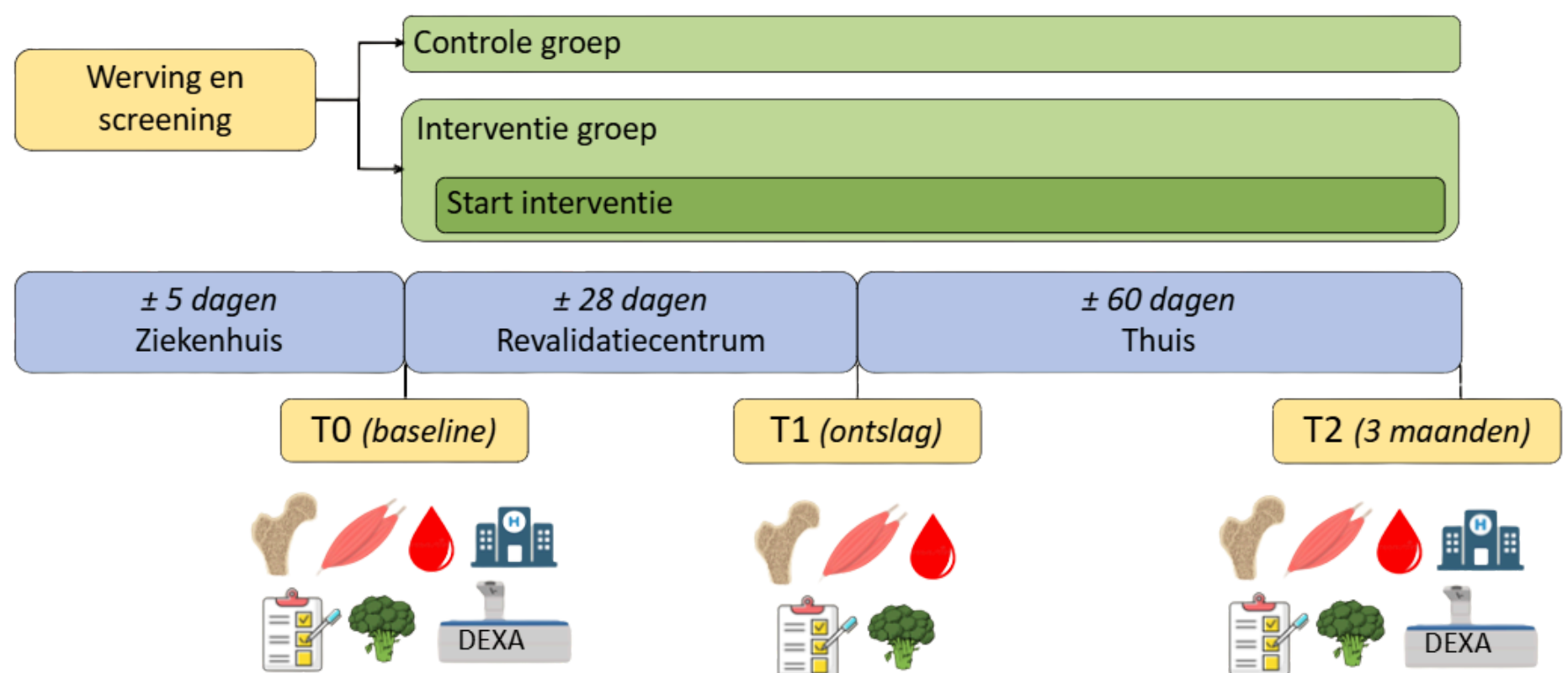
door Inge Groenendijk & Emma Treijtel

De **ProBUS-studie** richt zich op het **verbeteren van het herstel** bij ouderen na een heupfractuur door middel van een **gecombineerde interventie** van voeding en krachttraining gedurende **3 maanden**. De studie evalueert de effectiviteit van deze interventie op fysiek functioneren, bot- en spiergezondheid en kwaliteit van leven, evenals de kosten en kosteneffectiviteit.

In totaal worden **102 deelnemers** willekeurig ingedeeld in de **interventie-** of **controlegroep**. De controlegroep ontvangt reguliere zorg, terwijl de interventiegroep de gecombineerde voedings- en beweeginterventie ontvangt.

Voedingsinterventie: eiwitrijke voeding van **1,2 gram eiwit per kg lichaamsgewicht** per dag, ondersteund door wekelijkse consulten met een diëtist.

Beweeginterventie: De trainingsopbouw verloopt gefaseerd. In de beginfase ligt de nadruk op **functionele training**, waarna wordt overgegaan naar **progressieve krachttraining**. Deelnemers trainen **tweemaal per week** onder begeleiding van een fysiotherapeut.



Onderzoeksopzet ProBUS studie



Wat is er nodig in netwerkzorg?

door Anne Slotegraaf en Sandra Diemeer

Wat is er nodig in netwerkzorg? Dat is de centrale vraag waar Anne en Sandra input voor vroegen aan de hand van een Wooclap tijdens het webinar.

Het antwoord is duidelijk: **korte lijnen**. Meer multidisciplinaire samenwerking, tussen diëtist en fysio en transmurale (GRZ->1ste lijn) met vergoede uren en goede afspraken. Ook is er behoefte aan **duidelijke, gestandaardiseerde protocollen** met verwijscriteria en zorgpaden. Deze en andere belangrijke behoeften zijn samengevat in de top vijf:



- Meer contact tussen zorgprofessionals
- Duidelijke protocollen en zorgpaden
- Draagvlak vanuit management
- Intensieve begeleiding van de patiënt
- Passend voedingsaanbod dat vergoed wordt

En voor de patiënt? Vanuit de ogen van de zorgprofessionals is er vooral vraag naar **kennis** over dit onderwerp, bijvoorbeeld in de vorm van een folder over het belang van gezonde voeding en beweging.



Opbrengst Woodclap, 150 deelnemers