

Sarcopenie

*Spierverlies bij senioren: herkennen, voorkomen en
aanpakken*

Erik van Overbeek

Tweede, herziene uitgave

Eerste uitgave: 2020, ISBN 9798611176092

© Erik van Overbeek

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd
gegevensbestand of openbaar gemaakt worden, zonder
voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Leefstijlcoach Sanssouci

Over de auteur

Erik van Overbeek is 44 jaar werkzaam geweest in de gezondheidszorg, op het terrein van de psychiatrie, de geriatrie en de somatiek. Als verpleegkundige bouwde hij jarenlange praktijkervaring op in de directe zorg voor patiënten, met bijzondere aandacht voor kwetsbare ouderen. Vanuit die brede, multidisciplinaire basis groeide hij door tot leefstijlcoach en fitnessstrainer, gespecialiseerd in gezond en zelfstandig ouder worden. Hij rondde een universitaire cursus over kwetsbaarheid (Hongkong) af, en publiceerde eerder al boeken over het metabool syndroom, sarcopenie, kwetsbaarheid en dementiepreventie. Deze combinatie van klinische ervaring en voortdurende literatuurstudie vormt de kern van zijn werk: wetenschappelijke kennis toegankelijk maken voor iedereen die zelf, of in de eigen omgeving, met veroudering en gezondheid te maken krijgt.

Totstandkoming van het boek

Dit boek benadert sarcopenie niet als een geïsoleerd medisch verschijnsel, maar als een aandoening die het hele functioneren van een mens raakt — het samenspel tussen lichaam, geest en ouder worden. Vanuit de dagelijkse praktijk als leefstijlcoach ontstond de behoefte om de snel groeiende wetenschappelijke kennis over sarcopenie toegankelijk te maken voor een breder publiek: voor mensen die zelf met spierverlies te maken krijgen, voor hun naasten, en voor iedereen die geïnteresseerd is in gezond en zelfstandig oud worden.

Dit boek is bedoeld voor twee groepen lezers tegelijk: voor mensen die op zoek zijn naar praktische leefstijladviezen en de nieuwste inzichten over sarcopenie, én voor professionals in de zorg en de fitnessbranche voor wie het belangrijk is op de hoogte te blijven van de meest actuele richtlijnen. Het boek is gebaseerd op voortdurende literatuurstudie en wordt waar nodig bijgewerkt met nieuwe wetenschappelijke inzichten. Relevante wetenschappelijke onderzoeken en nieuwe richtlijnen die tot september 2026 over dit onderwerp zijn gepubliceerd, zijn bij het schrijven van dit boek meegenomen.



Inhoudsopgave

1. Wat is sarcopenie?	Blz. 7
2. Hoe ontstaat sarcopenie?	Blz. 9
* Primaire sarcopenie	
* Secundaire sarcopenie	
3. Gevolgen van sarcopenie	Blz. 12
* Verminder functie en kracht van gestreepte spieren	
* Verlies van spiermassa	
* Verminderde regulatie lichaamstemperatuur	
* Aantasting botkapitaal	
* Verminderde long- hartfunctie	
* Problemen spijsverteringskanaal	
* Afwijkende BMI	
4. Herkennen en meten van sarcopenie	Blz. 15
* SARC-F screening test	
* Handknijpkracht test	
* Stoeltest	
* Looptest	
5. Behandeling van sarcopenie	Blz. 28
* Weerstandsoefeningen	
* Voeding	
* Lichaamsbeweging	
* Groepsactiviteiten	
6. Voorkomen van sarcopenie	Blz. 36

- * Beweegrichtlijn 2017 Gezondheidsraad
- * Balansoefeningen
- * Eiwitinname
- * Deelname leefstijlprogramma's
- * De vijf leefstijladviezen

7. Sarcopenie bij specifieke aandoeningen Blz. 42

- * Sarcopenie en operatie
- * Sarcopenie en kanker
- * Sarcopenie en neurologische aandoeningen (MS/ALS)
- * Sarcopenie en cognitieve achteruitgang

8. Maatschappelijke gevolgen Blz. 46

- * 25% senioren zorgproblemen tgv sarcopenie
- * Uitgaven gezondheidszorg

9. Literatuurlijst Blz. 49