



# Spiermassaverlies bij ouderen

Sarcopenie is de leeftijdsgebonden vermindering van spiermassa, kracht en functionaliteit. Dat kan nog versterkt worden door minder bewegen, hospitalisatie, chronische ziekte.

Je **spiermassa** meten we met antropometrische technieken. Daarmee kunnen we afmetingen en verhoudingen van het menselijk lichaam meten. Het kan ook eenvoudiger met een onderzoek van je lichaamssamenstelling of een botdichtingsmeting (DEXA-scan).

Met een handknijpkrachtmeting kunnen we je **kracht** meten.

Je **functionaliteit** kunnen we meten met de Short Physical Performance Battery (SPPB). We testen dan je evenwicht, loopsnelheid en het tempo waarin je vanuit een zittende positie weer rechtop kan staan.

Meer lezen over de opvolging van spierverlies bij ouderen.

## Diensten

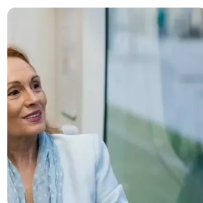
1 - 2 van 2



Dienst

### Geriatricie

Ouderdomsgeneeskunde,  
Ouderengeneeskunde



Expertisecentrum

### Medisch expertisecentrum Gezond ouder worden

## Info ombudsdienst

Heb je een compliment of ben je niet tevreden?

Dat kan je via de website melden aan de Ombudsdienst: [zas.be/ombudsdienst](https://www.zas.be/ombudsdienst)

VU: Willeke Dijkhoffz, Kempenstraat 100, 2030 Antwerpen

Source: <https://www.zas.be/aandoeningen/spiermassaverlies-bij-ouderen>