

## Osteoporose (botontkalking)

U wordt in ons ziekenhuis behandeld voor een botbreuk. Uit onderzoek is gebleken dat mensen van uw leeftijd met een botbreuk vaak osteoporose hebben. Het is erg belangrijk om te beoordelen of u osteoporose hebt. De kans op een nieuwe botbreuk kan namelijk worden verminderd door de opsporing en behandeling van de osteoporose.

### Wat is osteoporose?

Rond uw 45<sup>e</sup> levensjaar verandert het evenwicht tussen de opbouw en afbraak van het bot. Er wordt dan meer bot afgebroken dan opgebouwd. Hierdoor worden de botten 'brozer'. Dit is een normaal verschijnsel bij het ouder worden. Wanneer er bovenmatig veel botafbraak is, is er sprake van osteoporose. Deze aandoening wordt in de volksmond ook wel botontkalking genoemd. Hierdoor kan het bot dusdanig verzwakken dat het makkelijker breekt.

### Gevolgen van osteoporose

Een gevolg van botontkalking is dat botten sneller breken. Bij een kleine belasting of door een val kan er al een botbreuk ontstaan. Bij ernstige osteoporose kunnen meerdere wervels inzakken waardoor mensen kleiner en krommer worden.

### Kenmerken van osteoporose

Hoewel osteoporose bij mannen en vrouwen voorkomt, ziet men dit vooral bij vrouwen na de overgang. Na de overgang maakt het lichaam veel minder oestrogenen aan en dit hormoon speelt een belangrijke rol bij de opbouw van nieuw botweefsel. Na de overgang gaat het proces van botontkalking dus extra snel. Bij osteoporose neemt de botdichtheid langzaam maar zeker af. Dit geeft in het begin geen klachten maar naarmate de botten poreuzer worden kunnen deze wel ontstaan.

### Risicofactoren voor osteoporose

- Weinig lichaamsbeweging.
- Laag gewicht in verhouding tot lichaamslengte (BMI).
- Te weinig calcium (kalk) inname uit de voeding.
- Roken en overmatig alcoholgebruik.
- Vitamine D tekort.
- Bepaalde medicijnen (onder meer corticosteroiden zoals prednison).
- Voorkomen van osteoporose bij een eerstegraads familielid (vader, moeder, broer, zus).
- Bepaalde aandoeningen (bijvoorbeeld diabetes, reuma, epilepsie, hart- en vaatziekten, stofwisselingsziekten).

### Leefregels bij osteoporose

Osteoporose is te voorkomen door een aantal regels in acht te nemen. Deze regels zijn ook van belang als u al osteoporose hebt en hiervoor medicijnen gebruikt.

- Allereerst moet u erop letten dat u voldoende calcium (kalk) binnenkrijgt uit de voeding. Botten hebben calcium nodig om sterk te blijven. Calcium zit vooral in zuivelproducten.
- U moet regelmatig naar buiten als de zon schijnt. Dit bevordert de aanmaak van vitamine D. Het is ook belangrijk dat uw voeding voldoende vitamine D bevat. Dit bevordert de opname van calcium in de botten. Vitamine D zit onder andere in margarine, boter, melk, eieren en vette vis.

#### Almelo

Zilvermeeuw 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 [facebook.com/ZGTinfo](https://facebook.com/ZGTinfo)

 [twitter.com/ZGT\\_info](https://twitter.com/ZGT_info)

 [linkedin.com/company/zgt](https://linkedin.com/company/zgt)

 [youtube.com/user/ZGTinfo](https://youtube.com/user/ZGTinfo)

 [zgt.nl](mailto:zgt.nl) - [zgt.nl/mijnzgt](https://zgt.nl/mijnzgt)

- Voldoende lichaamsbeweging is heel belangrijk. Vooral gewichtsdragende bewegingen stimuleren de botaanmaak. Denk hierbij aan bijvoorbeeld wandelen, traplopen, tuinieren en joggen. Fietsen en zwemmen is goed voor de conditie maar versterkt in mindere mate de botten.
- Wees matig met alcohol en koffie en stop met roken.

### Onderzoek naar osteoporose

Op de spoedeisende eerste hulp zal een SEH-arts of arts-assistent u inlichten over het belang van osteoporose-onderzoek.

Osteoporose is eenvoudig vast te stellen door een DEXA (botdichtheidsmeting). Bij dit röntgenonderzoek wordt de hoeveelheid calcium in het bot (botdichtheid of botmassa) van de heup en de wervels gemeten.

Het onderzoek is niet belastend en duurt ongeveer twintig minuten. Na het onderzoek zal de laborant u de bevindingen van het onderzoek vertellen.

Wanneer de gemeten botdichtheid normaal is, is het onderzoek naar osteoporose afgerond. Als u dan nog vragen heeft, kunt u zich wenden tot uw behandelende arts en/of huisarts.

Wanneer de botdichtheid te laag is, wordt u uitgenodigd op de fractuur- en osteoporosepolikliniek voor verder onderzoek en uitleg. Het traject ziet er dan als volgt uit:

- U ontvangt van de laborante een formulier om bloed mee te prikken. Dit kunt u direct laten doen bij route 0.1, ziekenhuislocatie Almelo.
- U ontvangt een oproep thuis van de fractuur- en osteoporosepolikliniek.
- Op de polikliniek krijgt u een intake met een gespecialiseerde verpleegkundige. Zij neemt een vragenlijst en leefregels met u door en bespreekt met u de uitslagen van de DEXA en het bloedonderzoek.
- Als blijkt dat u een lage botdichtheid heeft, dan krijgt u van de verpleegkundige, in samenspraak met de

specialist, een recept mee voor eventuele aanvulling van een vitamine D of calciumtekort en voor de behandeling van osteoporose.

- Het kan ook zijn dat de verpleegkundige u doorverwijst naar een internist, reumatoloog of een valpolikliniek. Uw huisarts wordt hiervan op de hoogte gebracht.

***Neem een actueel medicatieoverzicht mee.***

### Vragen

De informatie in deze folder over het onderwerp osteoporose is bedoeld als aanvulling op het gesprek op de spoedeisende hulp en de fractuur- en osteoporosepolikliniek.

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen of zijn er onduidelijkheden, dan kunt u contact opnemen met de osteoporoseverpleegkundigen van ZGT.

### Fractuur- en osteoporosepolikliniek

U kunt contact opnemen met het secretariaat van de traumapolikliniek en vragen naar de osteoporoseverpleegkundige, telefoonnummer: 088 708 52 33.

### Meer informatie

#### *Osteoporose Vereniging*

De Osteoporose Vereniging behartigt de belangen van patiënten, verstrekt informatie over osteoporose en organiseert bijeenkomsten.

- Telefonische hulplijn: 088 505 43 00 (dinsdag en donderdag van 10.00-12.00 uur)
- Email: [info@osteoporosevereniging.nl](mailto:info@osteoporosevereniging.nl)
- Internet: [osteoporosevereniging.nl](http://osteoporosevereniging.nl) en [botinbalans.nl](http://botinbalans.nl)