

Osteoporose (botontkalking)

U wordt in ons ziekenhuis behandeld voor een botbreuk. Uit onderzoek is gebleken dat mensen vanaf 50 jaar 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 50^e 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. Om een volgende botbreuk zoveel als mogelijk te voorkomen, adviseren we mensen van 50 jaar en ouder met een botbreuk, om zich te laten onderzoeken op osteoporose.

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. Deze botbreuken kunnen overal in het lichaam voorkomen. Bij ernstige osteoporose kunnen ook wervels spontaan gaan inzakken. Een ingezakte wervel veroorzaakt vaak heftige rugpijn, die na een aantal weken weer verminderd. Ook kan het voorkomen dat de (pijn)klachten pas later optreden, of dat er niets opgemerkt wordt. U merkt dan alleen dat u kleiner bent geworden. Aangezien een ingezakte wervel ook een botbreuk is, is het belangrijk om hier ook verder onderzoek naar te doen. Een ingezakte wervel verhoogt namelijk de kans op inzakkingen van andere wervels.¹

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).
- Heupfractuur bij één van de ouders.
- 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.

Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

- 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. Ook bevatten groene groenten, ongezoeten noten en zaden veel calcium. ²
- U wordt geadviseerd om regelmatig naar buiten te gaan 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.
- Voldoende lichaamsbeweging is heel belangrijk. Vooral gewichtsdragende en botbelastende bewegingen stimuleren de botaanmaak. Denk hierbij aan bijvoorbeeld wandelen, traplopen, tuinieren en joggen. Ook krachttraining draagt bij aan botopbouw. Fietsen en zwemmen is goed voor de conditie en spieropbouw, maar versterkt in mindere mate de botten.
- Na een botbreuk zijn veel mensen bang om (opnieuw) te vallen. Helaas is de angst om te vallen vaak ook de oorzaak van het vallen. Voorzichtigheid is goed maar overdreven voorzichtigheid, maakt mensen onzeker waardoor ze minder gaan bewegen. Minder bewegen is slecht voor de botten, balans en spierkracht. Hiermee neemt de kans op een botbreuk juist toe. Als u bang bent om te vallen, neem dan contact op met uw arts, fysiotherapeut of fractuur preventie verpleegkundige. Er worden diverse cursussen voor valpreventie gegeven. Daarmee kunt u actief werken aan het voorkomen van vallen. ³
- Wees matig met alcohol en koffie en stop met roken.
- Werk en belasting
Blijven werken is voor de meeste mensen belangrijk, niet in het minst door het gevoel erbij te horen. ³ Ook is het

belangrijk om de botten te blijven belasten en niet te veel stil te zitten. Bij de werkzaamheden wordt geadviseerd wel rekening te houden met de volgende aspecten:

- De arbeidsactiviteiten proberen zoveel mogelijk af te wisselen (eenzijdig werk vermijden).
- De arbeid zo indelen dat u regelmatig in beweging komt en van houding verandert.
- Het vermijden van tillen en kracht zetten in een gebogen houding.
- Het beperken van het valrisico. ⁴

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. 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 voor verder onderzoek en uitleg op de Fractuur Preventie Polikliniek. Het traject ziet er dan als volgt uit:

- U ontvangt thuis een oproep voor de Fractuur Preventie Polikliniek. Er is ook een formulier toegevoegd om bloed te prikken. Voor het bloedprikken dient u online een afspraak te maken bij een prikpost van Medlon via www.medlon.nl. Als dit niet lukt kun u ook bellen voor een afspraak op telefoonnummer: 088- 463 35 66. Het advies is om een week voor de afspraak op de Fractuur Preventie

- polikliniek, bloed laten prikken. De uitslagen zullen dan bijtijds bekend zijn.
- Op de Fractuur Preventie Polikliniek krijgt u een intake met een gespecialiseerd verpleegkundige. Zij neemt een vragenlijst en leefregels met u door. Ook bespreekt ze met u de uitslagen van de DEXA en het bloedonderzoek.
 - Als blijkt dat u een lage botdichtheid heeft dan wordt, in samenspraak met u en de specialist, een recept naar uw apotheek verstuurd. Deze medicatie kan bestaan uit vitamine D- en calciumtabletten en medicijnen voor de behandeling van osteoporose.
 - Het kan ook zijn dat de verpleegkundige u doorverwijst naar een internist, fysiotherapeut, ergotherapeut of valpolikliniek. Uw huisarts wordt hiervan op de hoogte gesteld.
 - Het is ook mogelijk om in plaats van een afspraak op de Fractuur Preventie Polikliniek, een beeldbelafpraak te krijgen. Voor het maken van een beeldbelafpraak dient u contact op te nemen met het secretariaat traumachirurgie, telefoonnummer: 088 708 52 33.

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

Fractuur Preventie polikliniek

U kunt contact opnemen met het secretariaat traumachirurgie en vragen naar de Fractuur Preventie Verpleegkundige, telefoonnummer: 088 708 52 33.

Meer informatie

Osteoporose Vereniging

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

Telefoon: 088 505 43 00(dagelijks van 8.30-17.00).

Email: info@osteoporosevereniging.nl

Internet: osteoporosevereniging.nl

Geraadpleegde bronnen

- ¹ Reuma Nederland.nl/osteoporose
- ² SGJ Weert.nl/calciumweter
- ³ Osteoporosevereniging.nl
- ⁴ Richtlijndatabase.nl/osteoporose en arbeidsparticipatie