

Osteoporose

Uw behandelend arts heeft bij u osteoporose (botontkalking) vastgesteld of wil laten onderzoeken of u osteoporose hebt. In deze folder leest u wat osteoporose is, hoe het ontstaat en wat de behandelingsmogelijkheden zijn.



Rijnstate

**Neem altijd uw
verzekeringsgegevens
en identiteitsbewijs mee!**

Osteoporose betekent letterlijk 'poreuze botten'. Deze aandoening wordt ook wel botontkalking genoemd. Uw lichaam vormt hierbij te weinig bot of verliest te veel bot. Het gevolg: dunne, broze botten die makkelijk kunnen breken. Osteoporose komt vaak voor bij vrouwen na de menopauze. Ook oudere mannen kunnen osteoporose krijgen. Vaak wordt osteoporose pas ontdekt als er een botbreuk optreedt.

Oorzaken

Bot wordt continu vernieuwd: nieuw bot wordt aangemaakt, oud bot afgebroken. Bij kinderen en jonge volwassenen gaat de aanmaak sneller dan de afbraak waardoor de totale hoeveelheid bot in het lichaam toeneemt. Rond het 35ste levensjaar is bij de meeste mensen de botmassa het grootst en zijn de botten het stevigst. Daarna gaat geleidelijk de afbraak van bot sneller dan de opbouw.

Osteoporose ontstaat als de afbraak te snel gaat of als de vorming van vervangend bot achterblijft. Mogelijke oorzaken hiervan zijn:

- Het niet bereiken van de optimale botmassa in de opbouwjaren
- Een gebrek aan het hormoon oestrogeen bij vrouwen na de menopauze
- Hormonale stoornissen zoals suikerziekte, schildklier- of nierafwijkingen
- Bovenmatig gebruik van bepaalde geneesmiddelen zoals corticosteroiden

Risicofactoren

Osteoporose kan op elke leeftijd optreden. Wel zijn er factoren die de kans op osteoporose vergroten:

- Het vrouwelijk geslacht. Vrouwen hebben minder botmassa en verliezen sneller bot door de hormonale veranderingen tijdens de menopauze.
- Een hogere leeftijd, bij het ouder worden neemt de botmassa af: de botten worden zwakker, minder dicht en meer breekbaar. Daarom komt osteoporose meer voor bij ouderen.
- Erfelijkheidsfactor, er zijn aanwijzingen dat het krijgen van osteoporose erfelijk bepaald is.

Beïnvloedbare risicofactoren zijn:

- Hormonen. Het risico op osteoporose wordt verhoogd door een laag oestrogeenpeil bij vrouwen tijdens en na de menopauze, door abnormale afwezigheid van de menstruatie (bijvoorbeeld bij vrouwen met anorexia nervosa) of door een te lage testosteronspiegel bij mannen.
- Roken en meerroken. Uit onderzoek blijkt dat roken bijdraagt aan zwakkere botten. De precieze rol van roken is echter nog niet duidelijk.
- Alcoholgebruik. Overmatig alcohol drinken remt de vorming van nieuw bot en verstoort het vermogen van het lichaam om calcium (kalk) op te nemen. Dit risico is bij mannen groter dan bij vrouwen.
- Lichaamsbeweging. Onvoldoende lichaamsbeweging verhoogt het risico op osteoporose. Dit speelt ook bij langdurige bedrust bij ernstige ziekte of na een operatie.
- Voedingspatroon. Te weinig calcium en vitamine D in de voeding verhogen het risico op osteoporose.
- Medicijngebruik. Langdurig gebruik van corticosteroïden, buitensporig gebruik van schildklierhormonen of bepaalde soorten plastabletten verhogen het risico op osteoporose.

Verschijnselen

Osteoporose geeft meestal geen klachten. Maar bij een val is er een verhoogde kans op een breuk. Houdingsveranderingen zijn zichtbaar als er sprake is van wervelinzakkingen. Een inzakking van een wervel kan spontaan optreden of treedt op na tillen van zware voorwerpen, een lichte klap of een val.

Diagnose

Om vast te stellen of er sprake is van osteoporose kan er een botdichtheidsmeting plaats vinden. Dit gebeurt met behulp van een DEXA apparaat. Tijdens deze meting worden ook opnames gemaakt van de rug. Hierop zijn eventuele wervelinzakkingen ook zichtbaar.

Behandeling

De behandeling van osteoporose bestaat in de eerste plaats uit het voorkomen van verdere botafbraak door juiste voeding en lichaamsbeweging. Daarnaast is het belangrijk om letsel en valpartijen te voorkomen.

Als is aangetoond dat u osteoporose hebt, kan uw arts medicijnen voorschrijven. Bijvoorbeeld om het botverlies te remmen of om botaanmaak te stimuleren, en daardoor het risico op botbreuken te beperken.

Voorkomen

Er zijn mogelijkheden osteoporose zo veel mogelijk te voorkomen. Met de juiste voeding (rijk aan calcium en vitamine D), voldoende lichaamsbeweging, stoppen met (mee)roken en matig alcoholgebruik.

Calciumrijk voedsel

Melk, yoghurt, kaas en andere zuivelproducten leveren ongeveer 60 procent van de benodigde hoeveelheid calcium bij een gemiddeld voedingspatroon. Er zijn zuivelproducten verkrijgbaar waaraan extra calcium is toegevoegd.

Peulvruchten, noten, gedroogd fruit en groene bladgroenten (zoals broccoli en boerenkool) bevatten calcium, maar in mindere mate dan zuivelproducten.

Sojaproducten, zoals tofu en sojadranks zijn alternatieven voor personen met een melkintolerantie.

Vitamine D

Uw lichaam heeft vitamine D nodig om calcium op te nemen. Vitamine D maakt het lichaam aan onder invloed van zonlicht via je huid. Het advies is om minimaal 15 minuten per dag buiten te zijn. Vitamine D krijgt u in mindere mate binnen via voeding. Vitamine D zit in vette vis zoals haring, paling en makreel. Extra vitamine D druppels of tabletjes innemen is zinvol. Overleg hierover met uw huisarts/specialist of osteoporoseverpleegkundige.


Lichaamsbeweging

Lichaamsbeweging is op elke leeftijd goed voor de botten. Jong beginnen en dit een leven lang volhouden geeft het meeste effect. Kies voor een sport of lichaamsbeweging waarbij de botten belast worden: wandelen, traplopen, dansen, joggen of tennissen. Sporten als zwemmen en fietsen belasten de botten minder en spelen daarom een kleinere rol bij het voorkomen van osteoporose. Dat neemt niet weg dat ook deze sporten erg goed voor u zijn. Uw spieren worden er door versterkt wat gunstig is voor uw evenwicht en spierkracht.

Voorkom vallen

Met name op oudere leeftijd is het belangrijk om alert te zijn op de risico's om te vallen. Losse vloerkleedjes, gladde vloeren, gebruik van slaappmiddelen en 's nachts uit bed moeten om te plassen, kunnen aanleiding

geven tot ongelukken. Oefeningen om het evenwichtsgevoel en het coördinatievermogen te verbeteren, kunnen valpartijen voorkomen.



Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via www.rijnstate.nl uw afspraak maken.

Rijnstate

Postbus 9555
6800 TA Arnhem
T 088 - 005 8888
F 088 - 005 7878
www.rijnstate.nl

Ziekenhuislocaties

Arnhem
Zevenaar
Velp
Dieren
Arnhem-Zuid