

U heeft (een verhoogd risico op) osteoporose. Dit wordt ook botontkalking genoemd.

Wat is osteoporose?

Osteoporose wordt ook wel botontkalking genoemd. Bij osteoporose wordt de botmassa minder dicht en worden botten brozer, waardoor ze sneller breken. De botten worden minder stevig omdat de afbraak van bot sneller gaat dan de aanmaak. Dit kan leiden tot botbreuken als iemand valt of zich stoot en kan zorgen voor inzakken van de wervels, wat veel pijn kan geven. Jaarlijks breken in ons land ruim 121.000 mensen (boven de 50 jaar) een bot als gevolg van osteoporose. Een breuk door osteoporose ontstaat vooral in de wervels, de pols of de heup, maar ook een ander bot kan breken. Een breuk geneest slechter dan bij iemand zonder osteoporose. Veel mensen merken niet dat ze osteoporose hebben tot er een breuk ontstaat.

Bot: levend weefsel

Tijdens uw hele leven is er voortdurend opbouw van bot en afbraak van bot. Calcium (kalk) is bij de opbouw een belangrijke stof. Vóór het 30e levensjaar is de opbouw van bot groter dan de afbraak. Het bot groeit en wordt steviger. Na het 35e levensjaar wordt de afbraak steeds groter. De botten worden dan minder stevig. Is er meer afbraak dan opbouw, dan verzwakken de botten en worden ze broos. Er is dan sprake van osteoporose en de botten breken makkelijker. Niet iedereen krijgt op oudere leeftijd osteoporose.

Risicofactoren voor osteoporose

De kans op osteoporose is groter bij:

- Erfelijke aanleg; bijvoorbeeld bij een moeder/vader met een gebroken heup of osteoporose bij eerstegraads familieleden (vader, moeder, broer, zus)
- Een eerdere breuk op een leeftijd ouder dan 50 jaar
- Laag gewicht (onder de 60 kg)
- Vrouwen
- Hogere leeftijd
- Weinig beweging, bijvoorbeeld als iemand een lange tijd in bed ligt
- Voeding: bijvoorbeeld te weinig calcium of te weinig vitamine D
- Roken en alcohol (meer dan 3 glazen per dag)
- Gebruik van bepaalde medicijnen, zoals: prednison, antidepressiva, anti-epileptica of antihormonale therapie bij borstkanker en prostaatkanker

- Ziekten, zoals: COPD, suikerziekte, nierfalen, chronische ondervoeding, malabsorptie, coeliakie, ziekte van Crohn of colitis ulcerosa, een ziekte van de schildklier, reuma, de ziekte van Bechterew of SLE
- Hormonale stoornissen, zoals: als de menopauze voor het 45^e levensjaar gestart is of bij stofwisselingsziekten die de opbouw en afbraak van het bot verstoren
- Bij een verhoogd valrisico zoals verminderd zicht en duizeligheid

Wat zijn de gevolgen van osteoporose?

Osteoporose kan breuken geven of een inzakking van wervels. Dit geeft pijn en minder kwaliteit van leven. En had u al een keer een breuk? Dan is de kans op een nieuwe breuk groter. Door wervelbreuken kunnen belangrijke organen zoals de longen, blaas en darmen in het gedrang komen. Hierdoor kunnen vervolgens problemen ontstaan met ademen, incontinentie en evenwichtsproblemen. Na een gebroken heup is 25-50% van de patiënten na een operatie blijvend verminderd mobiel. Een deel van de patiënten komt in een verzorgingshuis terecht en verliezen hun onafhankelijkheid. Van de patiënten met een gebroken heup overlijdt 25% binnen een jaar.

Diagnose van osteoporose

Of iemand osteoporose heeft, wordt vastgesteld met een botmeting. Een DEXA-scan (Dual Energy X-ray Absorptiometry) meet de botdichtheid van de heup en lendenwervels. De gemeten botdichtheid wordt vergeleken met waarden die, in het algemeen, horen bij uw leeftijd en geslacht.

Een VFA-meting (Vertebral Fracture Assessment) is een wervelhoogtemeting. Dit geeft informatie over de wervelstructuur. Met een VFA-meting kan naast botbreuken ook ingezakte wervels goed zichtbaar worden gemaakt.

Wat kunt u zelf doen als u osteoporose heeft?

Bewegen

Dagelijks bewegen stimuleert de botopbouw. Beweeg daarom 30 minuten per dag. Voorbeelden zijn wandelen, fietsen, tuinieren, tennissen, golfen, roeien en fitnessen. Zwemmen is minder effectief omdat het lichaam dan niet wordt belast. Ook zorgt beweging voor sterke spieren, waardoor u stevig en stabiel staat. Hierdoor is de kans op vallen en breuken kleiner.

Voeding

Gezonde voeding met calcium en vitamine D maakt uw botten sterker. Het is mogelijk om genoeg calcium binnen te krijgen via de voeding. Het is aan te raden om 4 zuivelproducten (zoals (karne)melk, yoghurt, kwark en kaas of met calcium verrijkte alternatieven zoals sojayoghurt of -melk) per dag te gebruiken om voldoende calcium binnen te krijgen. Het kan zijn dat het toch niet lukt om voldoende calcium in te nemen. Dan is het verstandig een voedingssupplement te gebruiken dat zorgt voor aanvulling van de hoeveelheid calcium. Het advies is om bij dagelijks gebruik van 0 tot 1

zuivelconsumpties 1000 mg (1 gram) calcium aan te vullen en om bij dagelijks gebruik van 2 tot 3 zuivelconsumpties 500 mg calcium aan te vullen.

Het is niet altijd mogelijk om genoeg vitamine D uit voeding te halen. Neem daarom ook tabletten of druppels met extra vitamine D. Het advies is om dagelijks 20 microgram (800 IE) vitamine D te gebruiken.

Medicijnen bij osteoporose

Er zijn meerdere medicijnen waarmee osteoporose behandeld kan worden. Deze medicijnen zorgen ervoor dat de botafbraak minder snel gaat en de hoeveelheid bot kan zelfs groter worden. Uit onderzoek blijkt dat de kans op een breuk halveert als u dit soort medicijnen gebruikt. De keuze voor welk medicijn het beste is hangt af van uw persoonlijke situatie.

De meest voorgeschreven medicijnen voor behandeling van osteoporose in Nederland worden bisfosfonaten genoemd. Hoewel eenmaal verloren gegaan bot moeilijk kan worden hersteld, remmen deze medicijnen verder botverlies en kunnen ze zelfs leiden tot een toename van de bothoeveelheid (met name in de wervels). Hierdoor worden uw botten sterker en kunnen ze beter tegen een stootje zodat het risico op een botbreuk wordt verminderd. Bisfosfonaten hebben binnen enkele maanden een positief effect op uw botten. Om het risico op botbreuken verlaagd te houden is het van groot belang dat u de voorgeschreven behandeling blijft volgen

Meer informatie

Het is belangrijk dat u de juiste behandeling en informatie krijgt. Bij vragen kunt u contact opnemen met het klantcontactcentrum van het Zaans Medisch Centrum op nummer (075) 650 1200.