Behandeling bij osteoporose (botontkalking) na een gebroken heup

Voor patiënten van 70 jaar en ouder

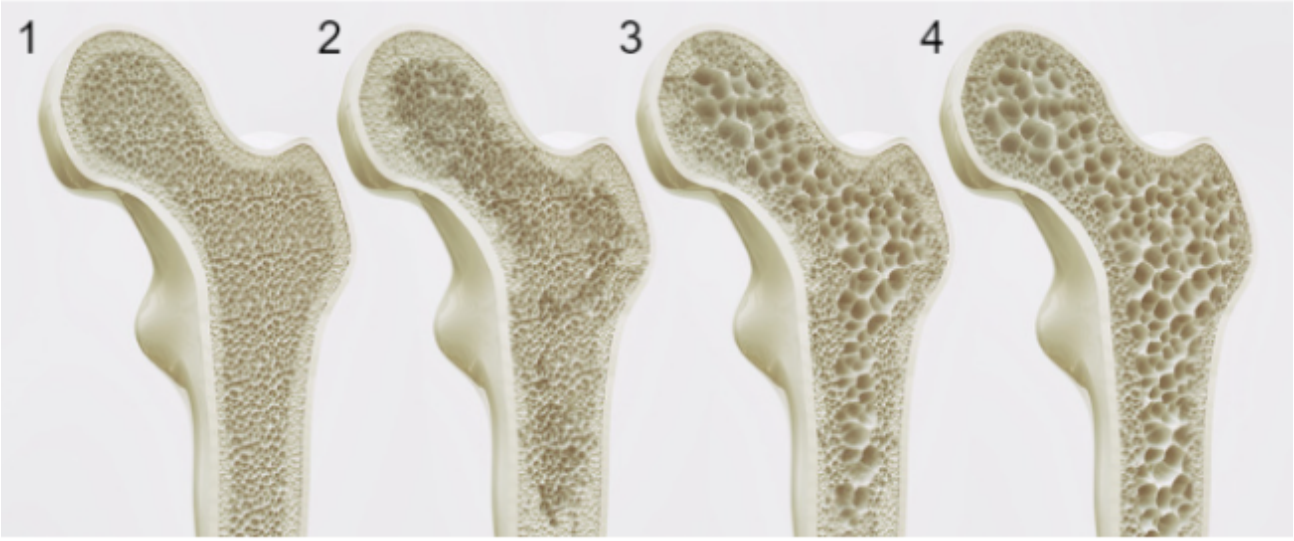
Als een patiënt een heup breekt, komt hij of zij terecht op de verpleegafdeling. Tijdens deze opname bespreekt de geriater met hem of haar de behandeling voor osteoporose. Osteoporose is een botziekte die ook wel botontkalking wordt genoemd.

Normaal en gezond bot is flexibel en sterk genoeg om tegen een stootje te kunnen. De structuur van botten is te vergelijken met een honingraatstructuur. Onze botten bestaan uit levend weefsel en worden gedurende ons leven afgebroken en opnieuw opgebouwd. Een goed evenwicht tussen de afbraak en de opbouw van de botten is belangrijk.

Wat is osteoporose?

Rond het 40ste levensjaar verandert het evenwicht tussen opbouw en afbraak van het bot. Bij het ouder worden, breekt het lichaam meer bot af dan dat het opbouwt, waardoor de botten zwakker worden. De kracht, sterkte en buigzaamheid worden aangetast en daarmee neemt het risico op een botbreuk toe. Dit is een normaal verschijnsel bij het ouder worden. Als er sprake is van erg veel botafbraak, noemen we dit osteoporose (https://www.antoniusziekenhuis.nl/chirurgie/osteoporose-botontkalking).

Hieronder is een afbeelding te zien van een gezond bot (1) tot een bot met ernstige osteoporose (4). Zoals u kunt zien, is er een duidelijke afname van de botkwaliteit. Als u osteoporose heeft, ziet uw bot eruit als bij 3 of 4.



Symptomen

Van osteoporose zelf voelt u niets. U komt er vaak pas achter als u een bot breekt. Wanneer u een keer iets gebroken heeft, is de kans op een tweede breuk groter.

Voorbereiding

Voor deze behandeling is geen specifieke voorbereiding nodig.

Behandeling

Als u uw heup heeft gebroken, kijken we goed naar het behandelen van osteoporose. Daarom starten we op de verpleegafdeling met een behandeling van osteoporose. Dit doen we zodat uw botten worden beschermd en zodat een volgende breuk (hopelijk) kan worden voorkomen. Hieronder leest u meer over de behandeling.

Vitamine D

Voordat de arts deze behandeling start, bepalen we de hoeveelheid vitamine D3 in uw bloed. Deze waarde wordt vaak bij de opname al vastgesteld met een bloedonderzoek.

Als de hoeveelheid vitamine D3 te laag is, krijgt u extra vitamine D3.

Zoledroninezuur

Als uw hoeveelheid vitamine D3 goed is of als u de extra vitamine D3 heeft gekregen, kunnen we de behandeling tegen osteoporose starten. Dit is een infuus dat u één keer krijgt op de verpleegafdeling. Het medicijn dat u via dit infuus krijgt heet: zoledroninezuur.

Zoledroninezuur remt de botafbraak, waardoor de botkwaliteit niet verder afneemt en (hopelijk) stabiel blijft. Zo komt er weer een gezonde balans tussen botopbouw en botafbraak. Onderzoek toont aan dat bij deze behandeling de kans op een volgende breuk met 50% afneemt.

Verloop van de behandeling

1. De geriater overlegt met u of deze behandeling bij u past en of u deze behandeling wil.
2. Als het nodig is, krijgt u extra vitamine D3.
3. De eerste keer dat u zoledroninezuur krijgt, is vlak voordat u met ontslag gaat.
4. De geriater bespreekt met u of u nog een oproep voor een botdichtheidsmeting (dexa-meting) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/5506)moet krijgen. Dit is een meting om de kwaliteit van uw botten te controleren.
5. Als er een botdichtheidsmeting (dexa-meting) bij u wordt gemaakt, krijgt u hier vanzelf een oproep voor. De uitslag van deze meting krijgt u van de osteoporose consulent.
6. U krijgt na ongeveer 9 maanden een oproep voor een afspraak bij de poli geriatrie. Tijdens dit bezoek kijken we of u in aanmerking komt voor een volgende behandeling met zoledroninezuur.

Tijdsduur

De behandeling met zoledroninezuur wordt elke jaar herhaald. Meestal duurt dit 3 jaar. Na 3 jaar beoordelen we opnieuw of u door moet gaan met de behandeling of kunt stoppen. Om dit te bepalen, wordt er een botdichtheidsmeting (dexa-scan) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/5506) bij u gedaan.

Soms besluiten we om voor een kortere of langere behandeling te kiezen. Dit bespreekt de arts met u.

Nazorg

Hieronder leest u meer over eventuele bijwerkingen en adviezen voor na de behandeling.

Bijwerkingen

Mogelijke bijwerkingen die kunnen optreden na het infuus zijn milde griepsverschijnselen die meestal maximaal 24 uur duren, zoals:

- Koorts
- Vermoeidheid
- Spier- en gewrichtspijn,
- Hoofdpijn
- Blozen
- Duizeligheid
- Pijn in rug, armen en benen
- Misselijkheid

Allergische reactie

Als u (over)gevoelig bent voor een bisfosfonaat als zoledroninezuur, kunt u een allergische reactie krijgen, zoals huiduitslag, koorts of benauwdheid. Daarnaast kunt een reactie krijgen op de plek waar het infuus zit, zoals pijn, roodheid en zwelling. Meld deze klachten **meteen** bij de verpleegkundige of specialist.

Adviezen voor na de behandeling

Ga naar buiten en eet gevarieerd

Uw arts of verpleegkundige zal u meestal adviseren om calciumtabletten (kalk) en/of vitamine D-tabletten te gebruiken. U krijgt hiervoor advies op maat. U heeft vitamine D en calcium nodig om nieuw botweefsel aan te maken.

Bij calcium en/of vitamine D3 is het advies om dit levenslang te blijven gebruiken. Zo voorkomt u problemen met uw botten door een te laag calcium (kalk)gehalte in uw bloed.

Vitamine D
Vitamine D stimuleert de opname van calcium in het lichaam. De belangrijkste bron van vitamine D is zonlicht. Zorg daarom dat u regelmatig buiten komt, een halfuur (30 minuten) per dag is genoeg. Daarnaast zit vitamine D in vette vis, eieren en boter.

Calcium
Calcium zit in melkproducten, kaas, groente, peulvruchten en noten. Als u 4 tot 5 zuivelproducten op een dag gebruikt, krijgt u voldoende calcium binnen. Als u weinig tot geen zuivelproducten eet of drinkt, is er een grote kans op een tekort aan calcium. Een gevarieerde voeding, volgens de Schijf van Vijf (https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx), is daarom erg belangrijk.

De calcium- en vitamine D-tabletten worden sinds 1 januari 2023 niet meer vergoed door de zorgverzekering. U kunt deze tabletten vrij halen bij de drogisterij. Mocht u de tabletten zelf aanschaffen, is dit belangrijk om te vermelden bij uw arts.

Beweeg elke dag

Regelmatig bewegen zorgt voor sterke botten. Bewegen is goed voor de botopbouw en is daarom belangrijk. Door een halfuur (30 minuten) per dag te bewegen (en daarmee uw botten te gebruiken) bevordert u de kracht, sterkte en buigzaamheid. Denk hierbij aan activiteiten zoals wandelen, tuinieren en fitness.

Daarnaast zorgt bewegen ervoor dat u een activiteit langer vol kunt houden en dat u meer spierkracht opbouwt. Dit zorgt ervoor dat de kans om te vallen kleiner is. Voor ouderen wordt ook geadviseerd om balansoefeningen te doen om te kans op vallen te verkleinen.

Vermijd risico's

Uit onderzoek is gebleken dat alcohol, cafeïne en zout niet goed zijn voor de botkwaliteit. Om de botkwaliteit te behouden, adviseren we om niet meer dan 1 glas alcohol en 3 kopjes koffie per dag te drinken.

Roken
Roken maakt de kans op osteoporose groter. Het is daarom raadzaam om niet te roken. Roken is een verslaving, maar het is niet onmogelijk om te stoppen. Maak een afspraak bij uw huisarts om professionele hulp in te schakelen bij het stoppen van roken. Met deze hulp is de kans groter dat u stopt.

Voorkom vallen
Voorkom dat u valt. Als uw botten zwak zijn, kan zelfs een simpele val een botbreuk veroorzaken. Daarom is het belangrijk om het risico om te vallen, te verkleinen. De fysio- of ergotherapeut kan u hierbij helpen.

Goede mondhygiëne

Tot slot adviseren wij om uw mond goed schoon te houden en regelmatig uw gebit te laten controleren bij uw tandarts. Als u een ingreep heeft in uw mond, is het belangrijk dat u **altijd** vermeld dat u osteoporose heeft.

Meer informatie

Vragen?

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met het team van Ouderengeneeskunde via **E** ouderen@antoniusziekenhuis.nl (mailto:ouderen@antoniusziekenhuis.nl) of neem contact op met de osteoporose consulent via **E** osteoporose-verpleegkundige@antoniusziekenhuis.nl (mailto:osteoporose-verpleegkundige@antoniusziekenhuis.nl) of door te bellen naar **T** 088 320 19 00 (tel:0883201900).

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- Osteopenie (verlaagde botmineraaldichtheid) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/osteopenie-verlaagde-botmineraaldichtheid)

Behandelingen & onderzoeken

- Botdichtheidsmeting (https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/botdichtheidsmeting)
- Fractuur- en osteoporose spreekuur (https://www.antoniusziekenhuis.nl/fractuur-en-osteoporose-spreekuur)
- Osteoporose (botontkalking) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/osteoporose-botontkalking)
- Zoledroninezuur - behandeling bij osteoporose (https://www.antoniusziekenhuis.nl/zoledroninezuur-behandeling-bij-osteoporose)

Contact Ouderengeneeskunde **T 088 320 47 00**