een santeon ziekenhuis

Osteoporose (botontkalking)

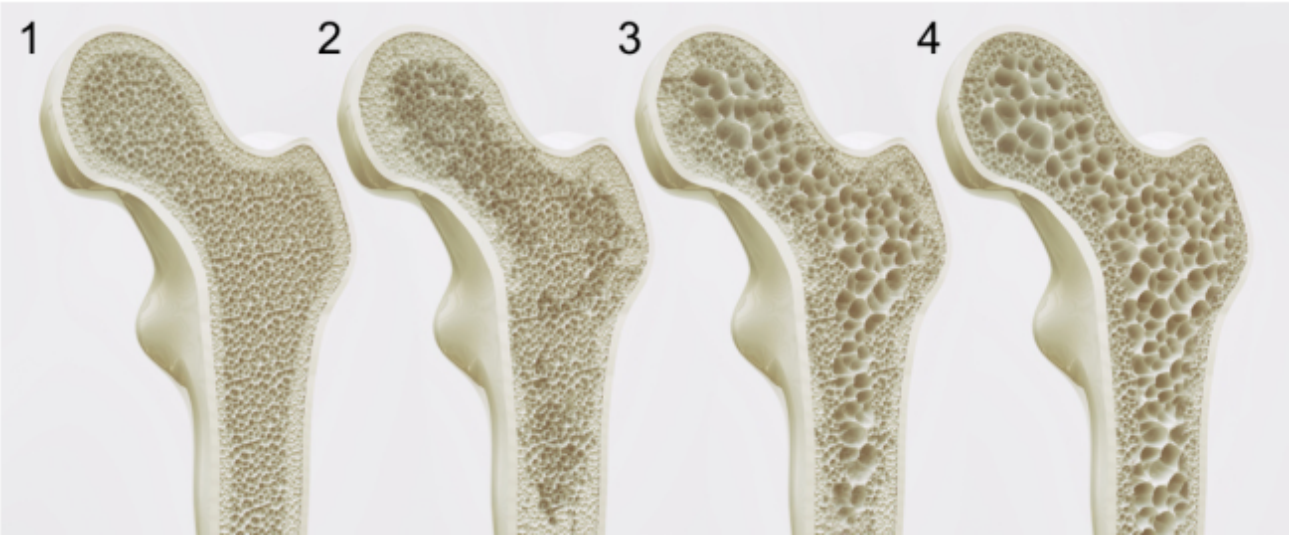
Osteoporose is een botziekte die ook wel botontkalking wordt genoemd.

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.

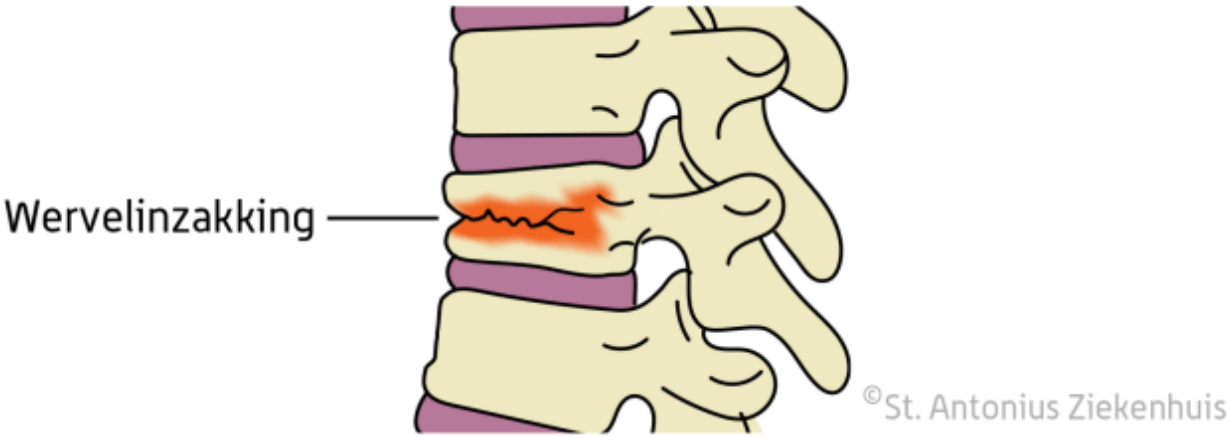
Hieronder is een afbeelding te zien van een gezond bot (1) tot een bot met ernstige osteoporose (4). Zoals u kunt zien, is er een duidelijke afname van de botkwaliteit te zien.



Symptomen

Van osteoporose zelf voelt u meestal 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.

Wat u wel kunt merken, is dat u mogelijk kleiner wordt. Dit kan komen doordat de botten in uw wervelkolom kunnen verzakken. Hierdoor kunnen de wervels inzakken. Een ingezakte wervel wordt ook wel een gebroken wervel genoemd. In het plaatje hieronder ziet u hoe een ingezakte wervel eruitziet.



Als er meerdere wervels ingezakt zijn dan wordt uw rug meestal steeds krommer. Dat kan pijnlijk zijn. Veel patiënten houden hier chronische (blijvende) rugpijn aan over. Maar er zijn ook patiënten die alleen maar merken dat ze wat kleiner en krommer worden en verder weinig of geen pijn hebben.

Onderzoek en uitslag

Een botdichtheidsmeting is een belangrijk onderzoek om vast te kunnen stellen of u osteoporose heeft. Hieronder leest u meer over wat deze meting inhoudt en uw eventuele uitslag.

De botdichtheidsmeting bestaat uit twee metingen:

- Een **DEXA-meting**. Hierbij wordt de botdichtheid in uw heupen en onderste ruggenwervels bepaald.
- Een **VFA-meting**. Hierbij wordt een foto van uw gehele wervelkolom gemaakt. Dit is om vast te stellen of er ingezakte wervels zijn.

De twee uitslagen samen geven een compleet beeld van de conditie van de botten. Dit wordt uitgedrukt in een T-score.

Bij een lagere T-score neemt het risico op toekomstige botbreuken toe. U heeft osteoporose als u een T-score van -2.5 of lager heeft (let op: dit is een min-getal!).

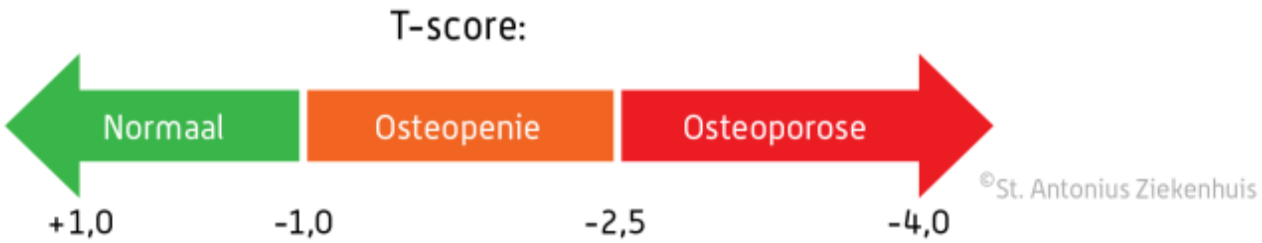
Let op: De uitkomst van de meting van uw heupen kan soms verschillen van die van uw wervels. De laagste waarde is maatgevend.

Bij heupbreuken en wervelinzakkingen (fracturen) zijn we kritisch en behandelen we al bij een verlaagde botdichtheid (T-score van -1.0).

Uw uitslag

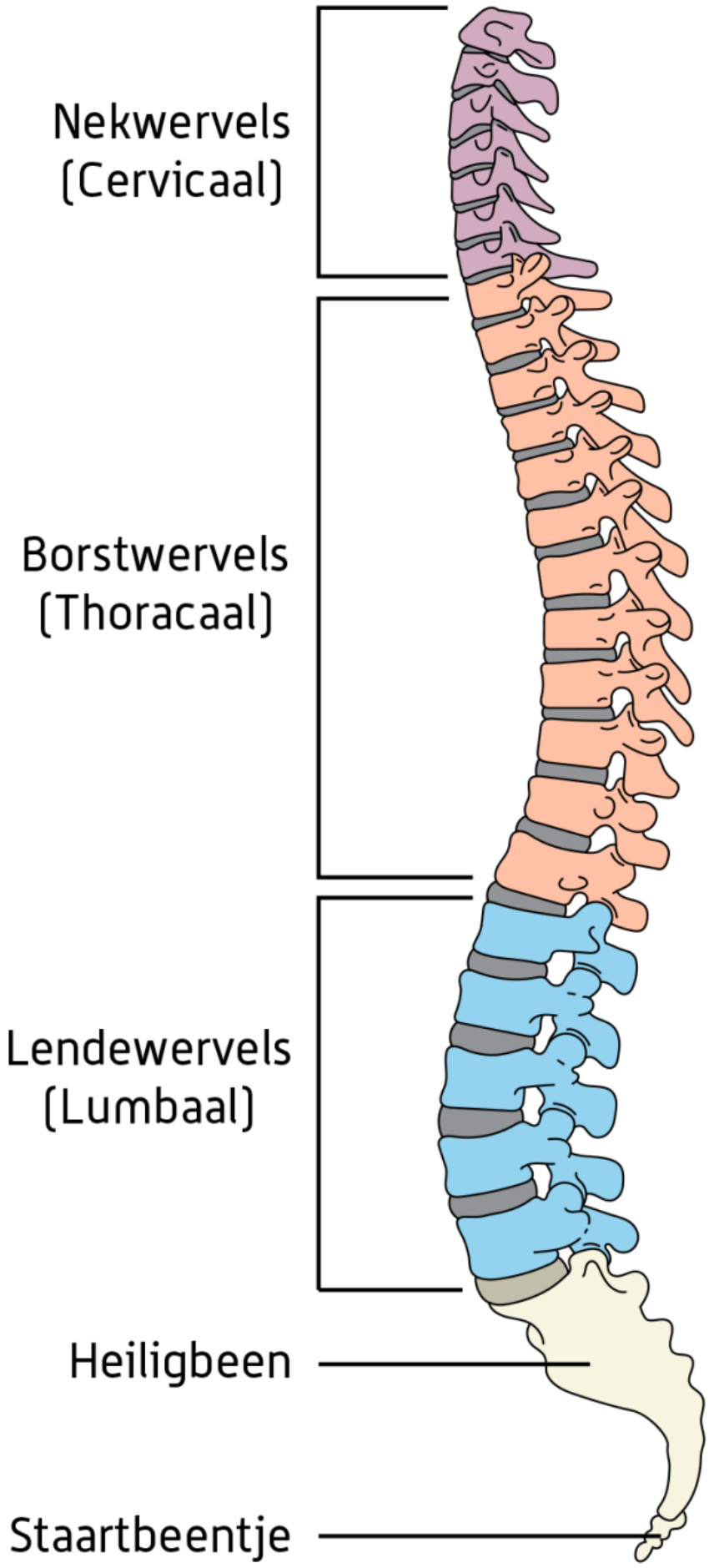
Dexa-meting:

- T-score lumbale wervelkolom (vier onderste/laagste wervels): _____
- T-score heuphals: _____



VFA-meting

- Normaal
- Graad 2 wervelfracturen: _____
- Graad 3 wervelfracturen: _____
- Bijzonderheden: _____


Nekwervels
(Cervicaal)
Borstwervels
(Thoracaal)
Lendewervels
(Lumbaal)
Heiligbeen
Staartbeentje

Behandeling

De behandeling van osteoporose bestaat uit medicatie en het naleven van een gezonde leefstijl. Tijdens uw volgende (telefonische) afspraak aan de fractuur- en osteoporosepoli krijgt u van de verpleegkundige of specialist persoonlijke leefstijladviezen. Daarnaast kunt u, als dit noodzakelijk is, een doorverwijzing krijgen naar een andere specialist.

In de folder 'Bisfosfonaat - behandeling bij botontkalking' (https://www.antoniusziekenhuis.nl/chirurgie/behandelingen-onderzoeken/bisfosfonaat-behandeling-bij-botontkalking) kunt u informatie lezen over de medicatie die u mogelijk voorgeschreven krijgt.

Wat kunt u zelf doen?

Hieronder staan een aantal tips over wat u zelf kunt doen.

Bouwstenen: ga naar buiten en eet gevarieerd

U heeft vitamine D en calcium nodig om nieuw botweefsel aan te maken.

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 voldoende. Daarnaast is vitamine D aanwezig in vette vis, eieren en boter.

Let op: in de maanden september tot april schijnt de zon niet krachtig genoeg om daaruit voldoende vitamine D op te nemen in ons lichaam.

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.

Beweeg voldoende

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.

Controle

Na uw (telefonische) afspraak aan de fractuur- en osteoporosepoli krijgt u nog een telefonische controleafspraak na 3 maanden. Tijdens dit gesprek worden eventuele vragen van u beantwoordt en bespreken we hoe het met u gaat wat betreft leefstijl en medicatie.

Na deze telefonische afspraak wordt de zorg overgedragen aan uw huisarts middels een brief. De huisarts is op de hoogte van alle richtlijnen. Wanneer een nieuwe botbreuk zich voordoet, wordt u door uw specialist opnieuw aangemeld bij de fractuur- en osteoporosepoli.

Afhankelijk van de medicatie die u voorgeschreven krijgt, vindt er na een aantal jaar een controle plaats van de dexa-meting. Deze verwijzing loopt via u huisarts of specialist.

Notities

- _____
- _____
- _____

Vragen

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Stel ze dan gerust aan de verpleegkundige van de fractuur- en osteoporosepoli. U kunt ons bereiken door een e-mail te sturen naar osteoporose-verpleegkundige@antoniusziekenhuis.nl (mailto:osteoporose-verpleegkundige@antoniusziekenhuis.nl) of contact op te nemen met de poli Chirurgie: **T** 088 320 19 00 of de poli Orthopedie: T 088 320 23 00 (tel:+31883202300).

Meer informatie

Kijk voor meer informatie en ervaringsverhalen op de website van de Osteoporose Vereniging

(http://www.osteoporosevereniging.nl).

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

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

Behandelingen & onderzoeken

- Fractuur- en osteoporose spreekuur (https://www.antoniusziekenhuis.nl/fractuur-en-osteoporose-spreekuur)
- Bisfosfonaat - behandeling bij botontkalking (https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/bisfosfonaat-behandeling-bij-botontkalking)

Specialismen

- Chirurgie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/chirurgie)
- Orthopedie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/orthopedie)

Contact Chirurgie **T 088 320 19 00**