een santeon ziekenhuis

Fractuur- en osteoporose spreekuur

Uit onderzoek is gebleken dat mensen vanaf 50 jaar met een botbreuk vaak osteoporose hebben. Het is erg belangrijk om te onderzoeken of u ook osteoporose heeft. De kans op een nieuwe botbreuk kan namelijk worden verminderd door opsporing en behandeling ervan.

Wat is osteoporose?

Rond uw 45ste 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 of botontkalking. Hierdoor kan het bot dusdanig verzwakken dat het makkelijk breekt.

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. 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. Wereldwijd krijgt 1 op de 3 vrouwen en 1 op de 8 mannen boven de 50 jaar osteoporose.

Meer over de gevolgen van osteoporose

Gevolgen van osteoporose

Een gevolg van botontkalking is dat botten sneller breken. Bij een kleine belasting of door een val kan al een botbreuk ontstaan. Bij ernstige osteoporose kunnen meerdere wervels inzakken, waardoor mensen kleiner en krommer worden.

Risicofactoren voor osteoporose

Het is moeilijk aan te geven wie wel osteoporose krijgt en wie niet. Toch zijn er bepaalde factoren die een belangrijke rol kunnen spelen in het krijgen van osteoporose:

- Weinig lichaamsbeweging
- Laag lichaamsgewicht
- Te weinig inname van calcium (kalk) uit de voeding
- Roken en alcohol drinken
- Vitamine D-tekort
- Bepaalde medicijnen (onder meer corticosteroïden zoals prednison)
- Osteoporose komt voor bij eerstegraads familielid (vader, moeder, broer, zus)
- Bepaalde aandoeningen (bijvoorbeeld diabetes, reuma, epilepsie, hart- en vaatziekten, stofwisselingsziekten)

Leefregels bij osteoporose

U kunt osteoporose voorkomen door een aantal leefregels te volgen. Deze regels zijn ook van belang als u al osteoporose heeft en hiervoor medicijnen gebruikt:

- Let er allereerst op dat u voldoende calcium (kalk) binnenkrijgt uit de voeding. Botten hebben calcium nodig om sterk te blijven. Calcium zit vooral in zuivelproducten.
- Ga regelmatig naar buiten als de zon schijnt. Dit bevordert de aanmaak van vitamine D. Het is ook belangrijk dat uw voeding voldoende vitamine D bevat, omdat dit de opname van calcium in de botten bevordert. Vitamine D zit onder meer in margarine, boter, melk, eieren en vette vis.
- Voldoende lichaamsbeweging is heel belangrijk. Denk aan wandelen, tuinieren, joggen en in mindere mate aan fietsen. Zwemmen versterkt de rugspieren maar minder de botten.
- Wees matig met alcohol en koffie en stop met roken.

Onderzoek naar osteoporose

Osteoporose is eenvoudig vast te stellen door een DEXA-scan (botdichtheidsmeting). Bij dit onderzoek wordt de hoeveelheid calcium in het bot (botdichtheid of botmassa) op de heup en wervels gemeten. Het onderzoek is niet belastend en duurt zo'n 20 minuten. Over dit onderzoek is een aparte informatie beschikbaar.

Werkwijze Fractuur- en osteoporose spreekuur

Uw specialist verwijst u door voor het osteoporose onderzoek. Dit onderzoek vindt plaats ongeveer drie maanden na de botbreuk. Afhankelijk van uw mobiliteit en de wachtlijst kan het ook eerder of later ingepland worden.

Het traject ziet er als volgt uit:

- Er wordt een afspraak gemaakt voor een botdichtheidsmeting (https://www.antoniusziekenhuis.nl/botdichtheidsmeting) (DEXA-scan).
- Er wordt een afspraak ingepland voor een telefonisch consult bij de osteoporoseverpleegkundige.

De osteoporoseverpleegkundige neemt op de afgesproken datum en tijd telefonisch contact met u op, u krijgt dan een persoonlijk advies gebaseerd op de uitslagen van de DEXA-scan.

Afhankelijk van de uitslagen kan het zijn dat u gevraagd wordt om naar het osteoporosespreekuur te komen. U krijgt dan uitgebreidere uitleg en advies over het eventueel starten met medicatie. Vooraf aan deze afspraak zal gevraagd worden of u (minimaal één week vooraf) bloed wilt laten afnemen en een vragenlijst (https://www.antoniusziekenhuis.nl/media/vragenlijst-fractuur-osteoporose-pdf) wilt invullen.

Meer informatie

Heeft u na het lezen van de informatie nog vragen? Stel ze dan gerust aan de verpleegkundige van de fractuur- en osteoporosepoli (poli Chirurgie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/216)). Er wordt dan een telefonische afspraak met u ingepland. U kunt ook een e-mail sturen naar osteoporose-verpleegkundige@antoniusziekenhuis.nl (mailto:osteoporose-verpleegkundige@antoniusziekenhuis.nl)

Bent u op spreekuur geweest bij de poli Orthopedie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/orthopedie)? Dan kunt u

contact opnemen via **088 320 23 00**.

Gerelateerde informatie

Behandelingen & onderzoeken

- Bisfosfonaat - behandeling bij botontkalking (https://www.antoniusziekenhuis.nl/bisfosfonaat-behandeling-bij-botontkalking)

Contact Chirurgie	T 088 320 19 00